ಮಹಿಳಾ ಶಕ್ತಿ ಸಂಘಟನೆಯಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ

ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿದಾರರ ಬೋಧನೆಗೆ

ಒಂದು ಕೈಪಿಡಿ

ಭಾಗ - 2

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ

ನವೆಂಬರ್ 1999

ಮೂಲ ಆಂಗ್ಲ ಕೃತಿಯಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಿದವರು
ಶ್ರೀಯುತ ಎ.ವಿ ವೆಂಕಟಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ
(ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೋಶದ ಪರವಾಗಿ)

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ,
ನವದೆಹಲಿಯವರಿಗೆ
ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದವರು

"ಚೇತನ", ಅಹಮದಾಬಾದ್

[ಸೇವಾ - ಅಹಮದಾಬಾದ್, ಸಿನಿ - ಕಲ್ಕತ್ತ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೋಶ - ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಫ್.ಆರ್.ಸಿ.ಹೆಚ್. - ಪುಣೆ, ಹಲವಾರು ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ]

ಮುನ್ನುಡಿ

ಪ್ರಸ್ತುತ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಾಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ಕೆ. ಸುಜಾತ ರಾವ್, IAS, ಇವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ತರಬೇತಿಯ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿದ ಡಾ. ಎಸ್.ವಿ. ರಾಮರಾವ್ ರವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಯುತ ಎ.ವಿ ವೆಂಕಟಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯವರಿಗೂ, ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟೀಕರಣ ಮಾಡಿದ ಯಶಸ್ ಡೇಟ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರಿಗೂ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೋಶವು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯತ್ನವು ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವೆಡೆಗೆ ಒಂದು ಸಹಾಯಾರ್ಥ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಡಾ. ಥೆಲ್ಮಾ ನಾರಾಯಣ್, ಡಾ. ರೂಪ ದೇವದಾಸನ್, ಮತ್ತು
ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೋಶದ ತಂಡ,
ನಂ. 367, "ಶ್ರೀನಿವಾಸ ನಿಲಯ",
ಜಕ್ಕಸಂದ್ರ, ಒಂದನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ,
ಕೋರಮಂಗಲ, ಒಂದನೇ ಬಡಾವಣೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 034.
ದೂರವಾಣಿ : 553 15 18, 552 53 72

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ

ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿ ಘಟಕ

ವಿಷಯಗಳು	ಘಂಟೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ
ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಮ ಪದ್ಧತಿ)	2
ಗರ್ಭಧಾರಣೆ	2
ಕೌಮಾರ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ	4
ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕಾಲದ ಶುಶ್ರೂಷೆ	4
ಮಗುವಿನ ಜನನ ಮತ್ತು ಜನನ ನಂತರದ ಶುಶ್ರೂಷೆ	3-30
ಗರ್ಭಪಾತ	2
ಬಂಜೆತನ	2-30
ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ	3
ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನಾಳಗಳ ರೋಗಗಳು	3
ಹೆಚ್ ಐ ವಿ / ಏಯ್ಡ್ಸ	4
ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್)	2
ಸ್ತನ ಗ್ರಂಥಿರೋಗ ಮತ್ತು ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಬರುವ	
ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ	2

ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ
ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

2 ಗಂಟೆ

ಕಲಿಕೆಯ ಗುರಿಗಳು

ಸಭೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವ ಅಂಶಗಳು

ಪ್ರೌಢತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ (adolescents) ಆಗುವ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆಯ ಕ್ರಮ.

ಮಟ್ಟಾಗುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯವು ಹೊಂದಿರುವ ಕಲ್ಪನೆ - ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ

Design - ನಮೂನೆ

ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ವಿಷಯ	ವಿಧಾನ
15	ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ	ಚರ್ಚಾ ಪದ್ಧತಿ
30	ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕ್ರಮದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಿರೂಪಣೆ.	ಚಟುವಟಿಕೆ-1 ದೇಹಚಿತ್ರರಚನೆ, ಚರ್ಚೆ
3	ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆಯ ಅನುಕ್ರಮಣಿ	ಏಪ್ರನ್ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ
30	ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು	ಚಟುವಟಿಕೆ -2, ಚರ್ಚೆ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ
15	ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು	

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು

ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಏಪ್ರನ್ (apron), ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್, ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಚಾಕ್, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಡಿದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕ್ರಮದ ಅಭಿನಿವೇಶನಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಲೈಡುಗಳು, ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಿಶದೀಕರಿಸುವ ಫಿಲ್ಮುಗಳು (transparencies). ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ತರಬೇತಿ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ. ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿರಲಿ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಂಕೋಚವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ಅಧ್ಯಯನದ ಗಂಭೀರತೆ ದೂರ ಆಗುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೆ - ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಸಭೆಯನ್ನು (Session) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಈ ದಿನ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುರಿತು, ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

- ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು (Adolescent) ಹೊಂದುವಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಚಿತ್ರ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು, 1 ಮತ್ತು 2ನ್ನು (Enlarged illustrations) ತೋರಿಸಿ ವಿವರಿಸಿ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.

- ಚಟುವಟಿಕೆ -1ನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ - "ದೇಹರಚನೆ ಚಿತ್ರೀಕರಣ" - ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿರುವ ಜ್ಞಾನವು ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

- ಅನಂತರ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಚಿತ್ರ ನಮೂನೆಗಳು 3 ಮತ್ತು 4ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

- ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಪಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಬಟ್ಟೆ ಪಿನ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಚಿತ್ರ, ನಮೂನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮಾಗತವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. (Menstruation cycle).

- ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಭಯಾನಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಇವೆ. ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಂದಲೇ ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಗಾಹನೆ ಮೂಡಿಸಲು ಒಂದು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯವನ್ನು ಅವರಿಂದಲೇ ಮಾಡಿಸಿ, ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಬಾಲಕಿ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ, ಬಾಲಕನು ಪುರುಷನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ

ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ದಷ್ಟ ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು 10-11 ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ಯೌವ್ವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾರೆ (puberty) (ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿ ಅವು ಸಂತಾನೊತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ). ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ

- ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಂಕುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಕೂದಲು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತನಗಳು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

- ದೇಹದ ರೂಪವು ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡು, ಪೂರ್ಣಗೊಂಡು, ಶಬ್ಧವು ಮಧುರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗಿಕ ಬದಲಾವಣೆ

- ಟಿಶ್ಯೂಗಳು ಬೆಳೆದು ಕ್ಷೀರ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ಹಾಲನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭ ಹಾಗೂ ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಅಂಡಾಣುಗಳು ಪಕ್ವವಾಗಿ ಅಂಡಾಣುಚೀಲದಿಂದ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಚಿತ್ರನಮೂನೆ 1 ನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ (illustration-1)

ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ

- ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಕಂಕುಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.
- ಭುಜಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು ಸಂವರ್ಧನೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಶಬ್ದವು ಗಡಸಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗಿಕ ಬದಲಾವಣೆ:

- ಶಿಶ್ನವು ಹಾಗೂ ವೃಷಣಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ಶಿಶ್ನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೃಷಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮುರುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಬೆಳೆದು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಚಿತ್ರನಮೂನೆ 2ನ್ನು ಗಮನಿಸಿ (illustration 2)

ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಡಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಗರ್ಭವು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

- ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಮೂತ್ರವು ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯವು ಹೊರಬಂದರೂ, ಅವೆರಡು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರವು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರವು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ.

- ವೀರ್ಯಾಣವು ವೀರ್ಯಸಾಗುನಾಳ ಎಂಬ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗಿ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಈ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಲಿನಂತೆ ಬೆಳ್ಳಗಿರುವ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೀರ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು 4ನೇ ಚಿತ್ರನಮೂನೆಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಋತುಸ್ರಾವ (ಮುಟ್ಟು)

10 ರಿಂದ 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು (monthly periods) ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೆನಾರ್ಕಿ (menarche) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೆನಾರ್ಕಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಪ್ರಾರಂಭ ದಶೆ. 18ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಹುಡುಗಿ ಮೆನಾರ್ಕಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವದ ವಯೋಮಿತಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹುಡುಗಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಗೆ 45ರಿಂದ 50 ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತದ ಕಾಲವು ಮಹಿಳೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಅಂಡವು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂಡನಾಳವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ಗರ್ಭದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾದ ರಕ್ತಕಣಗಳ ದಪ್ಪನೆಯ ಪದರು, ಹಾಗೂ ಲೋಳೆಯಂತಹ ಪದರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತವು ಲೋಳೆಯ ಪದರಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಜನನದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು "ಮುಟ್ಟು" ಆಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವು 3 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆವಿಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ದಯವಿಟ್ಟು 5ನೇ ಚಿತ್ರನಮೂನೆಯನ್ನು ನೋಡಿ. (illustration 5)

ಋತು ಸ್ರಾವದ (ಮುಟ್ಟಿನ) ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ (Diet)

ಹುಡುಗಿ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಯೋಜಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವು ಆಗಿರುವ ನಷ್ಟವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರ, ಬೇಳೆಗಳು, ನಿಂಬೆ, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಋತುಕಾಲದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ನಿಯಮದ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

ಶುಚಿತ್ವ

- ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋನಿದ್ವಾರವು ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಅಂಟುರೋಗವು/ಸೋಂಕು ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು (infection)
- ಯೋನಿ ದ್ವಾರ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದಲೂ, ಸೋಪಿನಿಂದಲೂ ತೊಳೆದು, ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ನಾನಮಾಡಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅಂಟುರೋಗವು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಋತುಸ್ರಾವದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಒಗೆದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿಟ್ಟು ನಂತರ ಬರುವ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಗಳು (Menstrual disorders)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆ - ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಋತುಸ್ರಾವ. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುವುದು, ಬಾಲಕಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು, ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಈ ತೊಂದರೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಚೀಲದ ಮರ್ದನ (massage), ಬಿಸಿಕಾವನ್ನು ನೀಡುವುದು (Hot pads) ಬಹಳ ಉಪಯೋಗ ಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ದೇಹಶ್ರಮ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಋತುಕಾಲದ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅತಿಕಡಿಮೆ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಮತೋಲನ, ಪೆಲ್ವಿಕ್ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ

ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವಾಗ, ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯೋಚಿಸಲು ಶಕ್ತಿ, ಗಹನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶ್ನಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಮೊದಲಾದವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಸ್ತುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯೌವನ ನಂತರ ಮಾನಸಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ, ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ "ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ" ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಿಶೀಲನೆ (references) ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳು

ಪುಸ್ತಕಗಳು

1. ಜಾಗತಿಕ ಶಿಶು ಜನನ ಚಿತ್ರಗಳ ಪುಸ್ತಕ, ಚೇತನ, ಲೀಲಾವತಿ ಲಾಲ್ ಭಾಯ ಬಂಗಲೋ, ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ರೋಡ್, ಷಾಹಿಬಾಗ್. ಅಹಮಾದಾಬಾದ್ ಗುಜರಾತ್. ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಹಿಂದಿ, ಗುಜರಾತಿ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ.

2. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ - ಚೇತನ - ಅಹಮದಾಬಾದ್.

3. ಮಾನವ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿ, ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಸಂಘ ಬಜಾಜ್ ಭವನ, ಒಂದನೇ ಮಹಡಿ, ನಾರಿಮಾನ್ ಪಾಯಿಂಟ್, ಮುಂಬೈ 400021.

ಸ್ಲೈಡುಗಳು

1. ಚೈಲ್ಡಬರ್ತ್ ಪಿಕ್ಚರ್ ಬುಕ್, ಚೇತನ, ಅಹಮದಾಬಾದ್, ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆ.

2. ಕಹಾನಿ ನಹಾನ್ನಿ, ಕ್ಸೇವಿಯರ್ ಇನ್ಸಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಕಮ್ಯುನಿಕೇಷನ್, ಕ್ಸೇವಿಯರ್ ಕಾಲೇಜ್ ಮುಂಬಯಿ 400 001.

3. ಏಪ್ರನ್ ವಸ್ತ್ರ ಋತುಸ್ರಾವದ್ದು, ಚೇತನ ಅಹಮದಾಬಾದ್ ಗುಜರಾತಿ, ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಗಳು.

4. ಏಪ್ರನ್ ವಸ್ತ್ರ (ಹಿಂದಿ) ಸಹಯೋಗ್, ಆಲ್ಮೋಡ

5. ಏಪ್ರನ್ ವಸ್ತ್ರ (ಮರಾಠಿ) ಕೆ.ಇ.ಎಮ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಮತ್ತು ರೀಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್, ಸರದಾರ್ ಮುದಲಿಯಾರ್ ರೋಡು ರಾಸ್ತಾ ಪೇಟೆ, ಪೂನಾ 411 011.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ದೇಹದ ಚಿತ್ರ

ಗುರಿಗಳು

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರು ಹೊಂದಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಧನಗಳು

1. ಒಂದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿದರೆ, ನಿಮಗೆ A4 ಸೈಜಿನ ಒಂದು ಕಾಗದ, ಗುರುತು ಹಾಕುವ ಪೆನ್ನು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

2. ನೀವು ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಂಚಿನ ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವ ಮಣ್ಣಿನ ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬ್ಯಾನರ್ ಅಥವಾ ವಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

3. 3 ಮತ್ತು 4 ರ ಚಿತ್ರನಮೂನೆಗಳು (ವಿಕಸಿತ ಹಾಗೂ ಪಾರದರ್ಶಕ)

ಪದ್ಧತಿ

- ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವಂತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಬರೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ನೀವು ಅವರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಟೀಕಿಸುವುದು ಅಥವ ನಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚಿತ್ರ ರಚನೆ ಆದನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿಮಗೆ ವಿವರಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಗುಂಪು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ 4 - 5 ಮಹಿಳೆಯರಿರುವ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಈ ಆಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೊಡಿರಿ.

ನೀವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲುಸೂಚಿಸಿದ್ದರೆ ಅವರು ಬರೆಯುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೀವು ಒಂದು ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಪಿ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

ಚಿತ್ರ ಬರೆದ ನಂತರ 3 ಮತ್ತು 4 ನೇ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ

ಗುರಿಗಳು

ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು .

ಪದ್ಧತಿ - 1

ಕೆಲವು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬಾಲಕಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. ಅದಾದ ನಂತರ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಪದ್ಧತಿ - 2

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ, ಒಂದು ನಾಟಕವನ್ನು ನಡೆಸುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನೆಲೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ.

(ಪಾತ್ರಗಳು : ಶೀಲ, ಶೀಲಳ ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜ)

(ಶೀಲ ತನ್ನ ರಕ್ತ ಸಿಕ್ತ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ತೋರಿಸುವಳು)

ಶೀಲ : ಅಮ್ಮ ನೋಡು ನನಗೇನಾಗಿದೆ ಎಂದು

ತಾಯಿ: ಓ ದೇವರೆ, ನೀನು ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀಯಾ? ಈ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋ, ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೋ.

ಅಜ್ಜಿ: ಆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಕುಳಿತಿರುವೆ?

ಶೀಲ: ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದಳು.

ಅಜ್ಜಿ : ಓ ದೇವರೆ! ಶೀಲಳ ಅಮ್ಮ, ಇವಳ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾಯಿತು. ಒಂದು ಸಾವಿರ ಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ! ಅವಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡು ಅಂತ. ಹುಃ, ಯಾರು ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ತಾಯಿ: ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿನ್ನೆ ಅವಳ ಅಕ್ಕನ ಮದುವೆ ಆಗಿದೆ. ಆಗಲೇ ಇವಳು ಮದುವೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಅಜ್ಜಿ: ಈಗ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ನಾಲಕ್ಕೂ ದಿನ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡದಂತೆ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳು ಹಾಗೂ ದೇವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಿಳಿಸು.

ತಾಯಿ: ನಿನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದಿಯಾ? ತಿಂಡಿತಿನುಸುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡ. ರಕ್ತದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆದುಕೋ ಹಾಗೂ ಸಗಣಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಣಿಗಳನ್ನು ತಟ್ಟು.

ಅಜ್ಜಿ: ನಿನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಳಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಹೇಳು. ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಆಟ ಆಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿ.

ಅಜ್ಜಿ: (ಶೀಲಳ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ)

ಮಗನೇ, ನೋಡು, ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ನೋಡಿ ಈ ಹುಡುಗಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡು.

ಈ ನಾಟಕ ಆಡಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

- ಶೀಲಳ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜಿ ಋತು ಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ನಂಬಿಕೆ ಏನು? ಇದು ಸರಿಯೇ?
- ಋತುಸ್ರಾವ ಎಂದರೆ ಕಶ್ಮಲವೇ? ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?
- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?

ಋತುಮತಿಯಾದವರ ಬಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು.

- ಋತುಮತಿಯಾದವಳು ದೇವಸ್ಥಾನವನ್ನು, ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಋತುಸ್ರಾವವು ಒಂದು ಕಶ್ಮಲ.
- ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾಡಿದ ಪಾಪವೇ ರಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಬುಡ ಕಟ್ಟಿನ ಜನಾಂಗವು ಋತುಮತಿ ಆದವರನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಗುಡಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆ - 5

ಚಿತ್ರನಮೂನೆ - 1

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು - ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಆಗುವುದು.

ಹೊರಗಿನ ಬದಲಾವಣೆ: ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಕಂಕುಳುಗಳಲ್ಲಿಯು ಹಾಗೂ ಮರ್ಮಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಸ್ಥನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ದೇಹದ ರೂಪ ಲಾವಣ್ಯ, ಧ್ವನಿ ಮೃದುವಾಗುವುದು.

ವಿ.ಸೂ.- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಚಿತ್ರನಮೂನೆ - 2

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು: ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಪುರುಷನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.

ಹೊರಗಡೆಯ ಬದಲಾವಣೆ: ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಭುಜಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗುವುದು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮರ್ಮಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಕಂಕುಳುಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು.

ವಿ.ಸೂ:- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವಿಸ್ತಾರ ಗೊಳಿಸಿ ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 3

ಮಹಿಳೆಯ ಜನನಾಂಗದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಗಮನಿಸಿ: ಇದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ಅಥವ ದಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಚಿತ್ರನಮೂನೆ - 4

ಪುರುಷರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಗಮನಿಸಿ: ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಅಥವ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಚಿತ್ರನಮೂನೆ - 5

ಋತುಸ್ರಾವದ ಕ್ರಮ

ಗಮನಿಸಿ: ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಅಥವ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

2 ಗಂಟೆಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ತರಬೇತಿಯ ನಂತರ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವುದು:

- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುವ ಕ್ರಮ
- ಶಿಶುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಿಕೆ, ಮೊದಲಾದವು.

ರೂಪ ಕಲ್ಪನೆ

ಕಾಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ಪಾಠದ ವಸ್ತು	ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳು
40	ಗರ್ಭಧಾರಣೆ	ಉದಾಹರಣೆ - 1 ಚರ್ಚೆ
40	ಲಿಂಗಭೇದವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವು (ಜನನವಾದಾಗ)	ಕಿರುನಾಟಕ
40	ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರಣೆ	ನಾಟಕ - ಚಟುವಟಿಕೆ-1 ಉದಾಹರಣೆ - 2

ಬೇಕಾದ ಉಪಕರಣಗಳು

ವಿಸ್ತರಿಸಿದ 1 ಮತ್ತು 2ನೇ ಚಿತ್ರನಮೂನೆ ಅಥವ ಪಾರದರ್ಶಕದ 1 - 2ನೇ ಉದಾಹರಣೆ. ಚಟುವಟಿಕೆ - 1ಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ,

ತರಬೇತಿದಾರರ ಗಮನಕ್ಕೆ:

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ. ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ರೀತಿಯನ್ನು, ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ

ಲಿಂಗನಿರ್ಧಾರಣೆಯ ಚರ್ಚೆ ಕೂಡ ಗಂಭೀರವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೆ, ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಜನನವಾದಾಗ ಆಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲಕ ಅಥವ ಬಾಲಕಿಯ ಜನನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ನಮ್ಮ ಮಿತಿಗೆ ಸೇರಿಲ್ಲ. ಇದು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಅಂಡಕೋಶ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮಿಲನ ಸಮಯ). ಈ ದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರಣೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡೋಣ.

- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. ಚಿತ್ರನಮೂನೆ 1ರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ. "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು" ಇದನ್ನು ನೋಡಿ.
- ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಒಂದು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ - ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ. ಕೆಲವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ನಾಟಕ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಚಟುವಟಿಕೆ -1 ನ್ನು ವಿವರಿಸಲು - ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 1ರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರದ ಕ್ರಮವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರು ಲಿಂಗನಿರ್ಧಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅರಿತು, ಇದರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು, ಲಿಂಗನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿಯ ದೋಷವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಿ.
- 'ಆಮ್ನಿಯೋ ಸೆಂಟಿಸಿಸ್' ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಹಾಗೂ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದವರು ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ಅರಿತು, ಅದನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿ, ಲಿಂಗನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿರುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಲಿಂಗನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅತೀವ ದುಃಖದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ತರಬೇತುದಾರರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಾಗೂ ಉಪಕರಣಗಳು

ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ಯುನಿವರ್ಸಲ್ ಚೈಲ್ಡ ಬರ್ತ್ ಪಿಕ್ಚರ್ ಬುಕ್ಕು. ಚೇತನ, ಲೀಲಾವತಿ ಲಾಲ್ ಭಾಯ್ ಬಂಗಲೊ, ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ರೋಡ್, ಶಾಹಿ ಬಾಗ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್, ಗುಜರಾತ್. ಭಾಷೆಗಳು, ಆಂಗ್ಲ, ಹಿಂದಿ, ಗುಜರಾತ್.

2. ಲೆಟ್ ಅಸ್ ಲರ್ನ್ ಮೋರ್ ಎಬೋಟ್ ಅವರ್ ಬಾಡಿ ಅಂಡ್ ಹೆಲ್ತ್, ಚೇತನ ಅಹಮದಾಬಾದ್.

3. ಎಜುಕೇಷನ್ ಇನ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ಸೆಕ್ಷ್ಯುಯಾಲಿಟಿ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿ, ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಪ್ಲಾನಿಂಗ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಬಜಾಜ್ ಭವನ್ 1st ಫ್ಲೋರ್, ನಾರಿಯಾನ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಮುಂಬೈ - 400021.

ಸ್ಲೈಡುಗಳು

1. ಚೈಲ್ಡ ಬರ್ತ್ ಪಿಕ್ಚರ್ ಬುಕ್, ಚೇತನ, ಅಹಮದಾಬಾದ್.

2. ಕಹಾನಿ ನಹಾನ್ಕಿ, ಕಹಾನಿ ನೌ ಮಹಿನೋಂಕಿ, ಕ್ಸೇವಿಯರ್ ಇನ್ಸಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಕಮ್ಯುನಿಕೇಷನ್, ಕ್ಸೇವಿಯರ್ ಕಾಲೇಜ್, ಮುಂಬಯಿ 400001. ಭಾಷೆ - ಹಿಂದಿ

3. ಕ್ಲಾತ್ ಏಪ್ರನ್ ಚೇತನ ಆಹಮದಾಬಾದ್ - ಹಿಂದಿ, ಗುಜರಾತಿ ಭಾಷೆ.

4. ಕ್ಲಾತ್ ಏಪ್ರಿನ್, ಹಿಂದಿ, ಸಹಯೋಗ್, ಆಲ್ಮೊಡಾ.

5. ಕ್ಲಾತ್ ಏಪ್ರಿನ್ ಕೆ.ಇ.ಎಮ್. ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಅಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್, ಸರ್ದಾರ್ ಮುದಲಿಯಾರ್ ರೋಡ್, ರಾಸ್ತಾಪೇಟೆ, ಪುಣೆ 411011. ಭಾಷೆ - ಮರಾಠಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳು - ಒಂದು ಆಟ

ಧ್ಯೇಯ - ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.

ಬೇಕಾದ ಉಪಕರಣಗಳು : ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳು

ವಿಧಾನ

- ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಳ ಮತ್ತು ಹೊರ ವೃತ್ತಗಳಾಗಿ ಮಾಡುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ.
- ಕೆಲವರ ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯುನ್ನು, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೈಗೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಎರಡನೆ ಕೈಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕೊಡಿ. ಹಸ್ತವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಹೇಳಿರಿ. ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸುವ ತನಕ ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿರಿ. ಬಾರಿಸುವ ಗಂಟೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಪಕ್ಕದ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ಜತೆ ಮಾಡಲಿ.
- ತಮ್ಮ ಜೊತೆಗಾರರ ಹಿಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯುಸಿ ನೋಡಿ - ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಬೇಳೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಿರುವುದು ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.
- Y ಕ್ರೊಮೋಜೋಮ್ಸು ಗುರುತು ಬೇಳೆ (ಪುರುಷ), X ಕ್ರೊಮೋಜೋಮ್ಸು ಸಂಕೇತ ಅಕ್ಕಿ (ಸ್ತ್ರೀ)
- ಇಬ್ಬರು ಭಾಗಸ್ಥರು ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಜನನವಾಗುವುದು ಹೆಣ್ಣು. ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಭಾಗಸ್ಥರಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಯು ಇದ್ದರೆ ಗಂಡು ಜನನ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ.
- ಆಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಮೂನೆ - 2 ರೊಂದಿಗೆ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರರನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ವಿ.ಸೂ. ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ

1. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣವು ಹೆಣ್ಣು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಅನೇಕ ದಂಪತಿಗಳು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ವಿಷಯುವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
2. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?
3. ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ಭೇದದ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಿ?

ಉದಾಹರಣೆ - 1

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

ಸೂಚನೆ:- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ - ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 2

ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು

ಸೂಚನೆ:- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ತರಬೇತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು, ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನಗಳು, A4 ಸೈಜಿನ ಪ್ಲೈನ್ ಹಾಳೆ ಪೇಸ್ಟಲ್ ಬಣ್ಣಗಳು

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3 ಮತ್ತು 5 ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಚಿತ್ರದ ಕಾರ್ಡುಗಳ ಜತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ.

- ಚಟುವಟಿಕೆ - 2ನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಸಿ. ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಇವು ಕೂಡ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ವಾಸ್ತವಿಕಾಂಶಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

- ಈ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯರಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಿಳಿದ ಅಂತಃ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಲಿ. ಈ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಿ. ಒಬ್ಬನ ಪುಂಸತ್ವವು ಆತನ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುತ್ತದೆ. "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಳಿಟಿಕೆ - 3ನ್ನು ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿಸಿ - 'ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕಥೆಯನ್ನು ನಾವು ಮಾಡೋಣ'.

- ಕುಮಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ಲಿಂಗ ವಿಭೇಧದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ. ಚಟುವಟುಕೆ - 4ನ್ನು ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿಸಿ - ಗುಂಪು ಕಾರ್ಯ. ಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧ ವಿಷಯಗಳು ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತನ್ನಿ. ಇದು ಹುಡುಗಿಯರ ಮಾನಸಿಕ, ಭೌತಿಕ, ಭೌದ್ಧಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

- ನೀವು ಮುಂಚೆ ಲಿಂಗಭೇದವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಇಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮುದಾಯ ದೃಷ್ಟಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವ ತನಕ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

- ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ, ಕುಮಾರಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಶಿಶುಜನನ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಉಪಯೋಗ. "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು"ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬುದ್ದಿಯ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಗಿಂತ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬುದ್ದಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾದ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನದ ಹಂತಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಹದ್ದಿನಲ್ಲಿಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿಯ/ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ (Mental changes)	ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ (Emotional changes)
ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತರಾದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.	ಹೆಚ್ಚು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗುವುದು, ನಗುವುದು, ಮತ್ತು ಅಳುವುದು.
ನಾವು ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತ್ತಾರೆ.	ಕಾಮ ವಾಸನೆ ಪ್ರಾರಂಭ
ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭೋಧಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಈಗ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.	ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ,ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬಂಟಿಗನಾಗಿರಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕರಾಗುತ್ತಾರೆ.	ಹಗಲು ಕನಸುಗಳು
ಸ್ವಂತ ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.	ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಲು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ವಿಷಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಗುರುತಿಸ ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ
ಎಲ್ಲ ವಿಷಯುಗಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಸಹಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು	ವಯಸ್ಕರಂತೆ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ನಂಬಿಕೆ, ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಲೈಂಗಿಕ ನಂಬಿಕೆ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ, ವಹಿಸುತ್ತವೆ (ಲೈಂಗಿಕ ನಡುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿರುಚಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ರಚನೆಗೆ ಸಂಬಂದಿಸಿರುತ್ತದೆ).

ಮಾನವ, ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಸುಖ ಪಡಿಸಲು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಶಿಶ್ನವಿರಬೇಕು.

ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹರಡಿರುವ ಅಪನಂಬಿಕೆ. ಇದರಿಂದ ಹುಡುಗರು ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯಾಂಶವೆಂದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಒಳಗೆ 2 ರಿಂದ 2 1/2 ಇಂಚಿನವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನರಗಳು ಇದ್ದು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯವಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದವು ಆ ಉದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನಗಳು ನಿಮಿರಿದಾಗ 2 ರಿಂದ 2 1/2 ಇಂಚಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕನ್ಯಾ ಪೊರೆ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಹುಡುಗಿಯು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಳು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಆಗುವತನಕ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಒಡೆಯದೆ ಇರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಗಾಯಗೊಂಡಲ್ಲಿ, ಆಟಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಸೀಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕೆಲ ಹುಡುಗಿಯರ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪನಾಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಮೊದಲ ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಡೆಯದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಒಡೆಯುವುದೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವ ಇದೆ. ಎಂದು ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ತ್ರೀ/ಹುಡಿಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ರತಿಸುವುದರಿಂದ ಪುರುಷತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಇದು ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. HIV ವ್ಯಾಧಿಯು ಅಪಾಯ ರಹಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಆಗಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಹುಡುಗಿಯ ಕುಚಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟವುದು ಅಥವ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮುತ್ತು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವಳು ಗರ್ಭವತಿ ಆಗುವಳು.

ಕೌಮಾರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಆಪನಂಬಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭವತಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ವೀರ್ಯವು ಆಕೆಯ ಗರ್ಭವನ್ನು ಜನನ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಬೀಜ ಕಣವನ್ನು ಸಂಧಿಸಬೇಕು.

ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಭೇದ ಭಾವನೆ

- ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರನ್ನು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ.
- ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಬ್ಬರು ಈ ಭೇದಬಾವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಈ ಭೇದಭಾವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಶೋಷಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲಕಿಯರನ್ನು ತುಳಿತಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವರ ತನ್ನ ತನವು ಅಥವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹುಡುಗರು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿಯು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗರು ಏಕ ಮಾತ್ರ ಸಂಪಾದನ ಕರ್ತರಾಗಿದ್ದು, ಹೆಣ್ಣು ಗೃಹದ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡಲು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಲಿಂಗ ಭೇದ ಭಾವನೆಯು, ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಶಗಳು

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತರುಣಾವಸ್ಥೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆಗೀಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ, ಇತರೆ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಈ ವಿಭೇದದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಲವರ್ಧಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ಥಬ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜನನ ನಾಳದ ಮೂತಿಯು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ, ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಮುಖ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲದೆ, ಅಪಘಾತಗಳು, ಪ್ರೇರೇಪಿತ ಗಾಯಗಳು, ಬಾಲಕರಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವಿಭೇದದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಋತುಸ್ರಾವ ಕಾಲ ಬಂದರೂ ಸಹ ಬಾಲಕಿಯರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ 4 ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಜನನ ನಾಳದ ಗಾತ್ರವು ಶೇಕಡ 12 -18 ರಷ್ಟು ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುವ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಾಯ್ತನ ಮೊದಲಾದವು ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧ ತೊಂದರೆಗಳು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಅಂಶಗಳು ತಾಯಿಯ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯ್ತನದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂತರವು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹಾಗೂ ಬೋಧನಾ ಉಪಕರಣಗಳು

1. ಚೈಲ್ಡ್ ಬರ್ತ್ ಪಿಕ್ಚರ್ ಬುಕ್ಕು, ಚೇತನ, ಲೀಲಾವತಿ ಲಾಲ್ ಭಾಯ್ ಬಂಗಲೊ, ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ರೋಡು, ಷಾಹಿ ಬಾಗ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್ 380 004. ಭಾಷೆ - ಗುಜರಾತಿ, ಹಿಂದಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಮರಾಠಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು.

2. ಎ ಪರ್ಸ್ಪೆಕ್ಷನ್ ಆನ್ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಅಡೋಲಸೆಂಟ್ಸ್, ಚೇತನ ಭಾಷೆಗಳು ಹಿಂದಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಗುಜರಾತಿ

3. ಎಜುಕೇಷನ್ ಇನ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ಸೆಕ್ಸ್ಯುಯಾಲಿಟಿ, ತರಬೇತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಕರ ಪುಸ್ತಕ, ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಸಂಘ, ಬಜಾಜ್ ಭವನ್ ಮೊದಲನೆ ಮಹಡಿ, ನಾರಿಮನ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಮುಂಬೈ - 400 021. ಭಾಷೆ - ಇಂಗ್ಲೀಷ್.

ಬೊಧನಾ ಸಲಕರಣೆಗಳು

1. ನಾಲ್ಕು ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು, ಲೈಫ್ ಯೂಸ್‌ಫುಲ್ ಎಜುಕೇಷನ್, ಚೇತನ, ಗುಜರಾತಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ, ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಗಳು

2. ಕಹಾನಿ ನಹಾನ್ಕಿ, ಕ್ಸೇವಿಯರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಕಮ್ಯುನಿಕೇಷನ್ಸ್, ಸೈಯಿಂಟ್ ಕ್ಸೇವಿಯರ್ ಕಾಲೇಜ್, ಮುಂಬೈ 400001. ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆ.

ವಿಡಿಯೋ

ಆರ್ಥನ್, ವಾಲ್ಯುಂಟರಿ ಹೆಲ್ತ್ ಅಸೋಸಿಯೋಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಟಾಂಗ್ ಸ್ವಾಸ್ತ್ಯ ಭವನ್, 40 ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯುಶನಲ್ ಏರಿಯಾ, ಕುತುಬ್ ಹೋಟಲ್ ಹತ್ತಿರ, ನವ ದೆಹಲಿ -110016. ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು

ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಅಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ (ನೋಟಗಳು) ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು

ಬೇಕಾದ ಉಪಕರಣಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು

ಪದ್ಧತಿ

- ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಭಾಗಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯೂ 6 ರಿಂದ 8 ಜನಕ್ಕಿಂತ ಮೀರಬಾರದು.
- ಅಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಕೇತವನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಕೇಳಿರಿ (ನೀವು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆ: ಮಗುವನ್ನು ಒಂದು ಹೂವಿನ ಮೊಗ್ಗಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು)
- ಜೀವ ಅಥವ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಕೇತದೊಂದಿಗೆ ಅಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸಿನ ಸಮವಾದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ.
- ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಅವರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಬರೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಕರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪದಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಿ.
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸಂಕೇತದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ವಿವರಿಸಲಿ.
- ಸಾಮೂಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಲು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವನ್ನು ಕೊಡಿರಿ. ನೀವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಾ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಂದು ತೋರಿಸಲಿ. ಹಾಗೆ ತೋರಿಸುವಾಗ ವಿಭಿನ್ನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಆಯಾಯ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದಂತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನೀವು ತಯಾರಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯು ಈ ವಿಧವಾಗಿರಬಹುದು.

ಅಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಕರು

1. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ
2. ಕಲ್ಪನೆಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ
3. ಬಲಶಾಲಿ
4. ಹೆಚ್ಚು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.
5. ವಯಸ್ಕರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ.
6. ತುಂಬ ಸಾಹಸಿಗಳು
7. ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೋರುತ್ತಾರೆ.
8. ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
9. ನೋಡಲು ಚಂದ ಅಥವಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
10. ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.
11. ಕಲಿಯಲು ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಿದ್ಧ.
12. ಪ್ರತಿರೂಪಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಭಟನೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಚಿತ್ರೀಕರಣ

ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು (ಬದಲಾವಣೆಗಳು) ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.

ಬೇಕಾದ ಸಮಾಗ್ರಿಗಳು

A4 ಸೈಜಿನ ಖಾಲಿ ಹಾಳೆಗಳು (ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿರಬೇಕು) 3 ದೊಡ್ಡ ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು, ಗೋಂದಿನ ಟೇಪು ಮತ್ತು ಸ್ಕೆಚ್ ಅಥವ ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು.

ಪದ್ಧತಿ

- ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿವರಲ್ಲಿ ಬೌತಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬರೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಹಂಚಿರಿ. ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ಎಂತಹ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಿ.
- ಬುದ್ಧಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ದೊಡ್ಡದಾದ ಎರಡು ಚಾರ್ಟುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ತಗುಲುಹಾಕಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಪದನಾಮವಿರಲಿ.
- ಸಂಬಂಧವೆಂದು ಊಹಿಸಿದ ಕಾರ್ಡನ್ನು ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಅಂಟಿಸಲಿ.
- ಸಮೂಹದ ಸಹಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳ" ನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಲು ಹೇಳಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಲಿ. ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದರೆ ಇಬ್ಬರು ಅಥವ ಮೂವರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಬಾರದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3

ನಮ್ಮ ಕಥೆಯನ್ನು ನಾವೇ ರಚಿಸೋಣ

ಉದ್ದೇಶಗಳು

ತಾರುಣ್ಯಾ ವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯವೆಂದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ಶಿಭಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಹುಡುಗಿಯ ಕಥೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿದ ಐದು ಕಾರ್ಡುಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೂ, ಹುಡುಗನ ಕಥೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿರುವ ಐದು ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿಗೂ ಹಂಚಿರಿ.
- ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ ಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ಕಥೆಯು ಕುತೂಹಲದಾಯಕವಾಗಿರಲು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಲು ಹೇಳಿ.
- ಕಥೆಯನ್ನು ಬರೆಯುುವಾಗ ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದ ಚಿತ್ರವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಸ್ವತಹ ಬರೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒಬ್ಬರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಲಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಥೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿದ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಕಾರ್ಡುಗಳ ಕಟ್ಟು - ಒಂದು ಹುಡುಗನ ಕಥೆ

ರಾಮನು 15 ವರುಷ ವಯಸ್ಸಿನವನು. ಅವನು ತೀರಾ ಉದ್ವಿಗ್ನನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಹುಡುಗಿಯರ ಮೋಹ ಪಾಶಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಾನೆಂದು ಅವನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ತನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರಾಮನು ತಪ್ಪಿತಸ್ತನೆಂದು ಭಾವಿಸಲು ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲ. ರಾಮನು ಈಗ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ರಾಮನು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವನ ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರುತ್ತದೆ. ಸುರೇಶ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ.

ರಾಮನ ಅಣ್ಣ ರಮೇಶನು ಏನಾಯಿತೆಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ರಾಮನು ಜರುಗಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ರಮೇಶನು ರಾಮನನ್ನು ಸೋಮಾಭಾಯಿಯವರ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳ ಕಟ್ಟು - ಬಾಲಕಿಯ ಕಥೆ

ಸೀಮ 9ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಚಿನ್ನಳಾಗಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಕುಚಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಕುಚಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವಳನ್ನು ಆಗಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ಅಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಸುರೇಶ ಮತ್ತು ಅವಳು ಒಮ್ಮೆ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡಿರುವುದು ಸೀಮಳಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅವಳು ಅಗಲೆ "ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ". ಎಂದು ಜನರು ಊಹಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಅವಳು ದುಃಖಿತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಸೀಮ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಪುಟ್ಟ ಕಾರ್ಡಗಳು

ಸೀಮ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ ಅವಳ ತಾಯಿ ಅವಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದಳು

ಸ್ಥಳೀಯ ನರ್ಸು ಅಂಜು ಅವಳನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಳು

ತಾಯಿ, ಅಂಜು ಮತ್ತು ಸೀಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4 : ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ತಾರತಮ್ಯತೆ ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗುಂಪಿನ - ಕಾರ್ಯಚರಣೆ.

ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಲಿಂಗ ವಿಭೇದವು ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡುವುದು.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು.

ವಿಧಾನ

- 8 ರಿಂದ 10 ಜನರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟನ್ನು ಎರಡೆರಡು ಬಣ್ಣದ ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನನ್ನು ಕೊಡಿರಿ.
- ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟನಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಒಳಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಇರುವಂತೆ ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವಂತೆ ಗುಂಪಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿರಿ (ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರು)
- ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳ ನಡುವೆ ಬರೆಯಲಿ. ಹೊರ ಮತ್ತು ಒಳ ವೃತ್ತಗಳ ನಡುವೆ.
- ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲದೆ ಕನ್ಯೆಯರು ಅನುಭವಿಸುವ ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಒಳವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಿ.
- ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನು ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿರಿ - ಎಲ್ಲರಿಗೂ
- ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಗುಂಪಿಗೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವನ್ನು ಕೊಡಿರಿ.

ಕಾರ್ಯ	ಅದನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವುದು	ನಾವು
ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ, ಹುಡುಗಿಯರ ಗುಂಪನ್ನು ರೂಪಿಸಿ	ಮಹಿಳೆಯರು, ಪುರುಷರ ಗುಂಪುಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವುದು	ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗಂಡಸರು
ಕುಟುಂಬದ ತೀರ್ಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯ ರನ್ನು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳವಂತೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ.	ಕುಟುಂಬ
ಮಹಿಳೆಯರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಲು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ	ಮಹಿಳಾ ಗುಂಪು
ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹುಡುಗರ ಸಮಾವೇಶವನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ.	ಮಹಿಳಾಗುಂಪು ಪುರುಷ-ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ
ಒಬ್ಬ ದಾದಿಯನ್ನು ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಲು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿ	ಮಹಿಳಾಗುಂಪು
ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡು ವಂತೆ ಗ್ರಾಮದ ಸ್ಕೂಲು ಮಾಸ್ಟರಿಗೆ ಹೇಳಿ	ಕುಟುಂಬ,ಗಂಡಸರು,ಹೆಂಗಸರು
ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರನ್ನು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ತರಬೇತಿ ಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಕೆಲವು ಯೋಜನೆ ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು	ಪಂಚಾಯಿತಿ
ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸುವುದು	ಪಂಚಾಯಿತಿ
ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹವನ್ನು ಏನಾದರೂ ಸರಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು	ಎಲ್ಲರೂ
ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು	ದಾದಿಯರು, ಅಥವ ಇತರೆ ಸಮಾಜಸೇವಕರು
ಗರ್ಭ ನಿರೊಧದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು	ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಪುರುಷರು
ಲೈಂಗಿಕ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ತೊಡದುಹಾಕುವುದು	ಕುಟುಂಬ, ಗ್ರಾಮ, ಸಮಾಜ
ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡುವಿಕೆ.	ಕುಟುಂಬ.

ಸಂದರ್ಭಗಳು

- ಈ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ವಿಪರೀತ ವಾದ ಮಾಡಿದರು (ಹುಡುಗಿ 15 ಮತ್ತು ಹುಡುಗ 13).

- ರಮಿಯನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಸೋಮನು ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ವಿಗ್ನನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅದರೆ ಅವನು ಇನ್ನು 9 ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ.

- ಮಾವನು ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮುತ್ತುಕೊಟ್ಟನು. ಆದುದರಿಂದ ರಾಧಾ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುತ್ತೇನೆಂದು ಭಯಪೀಡಿತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ರಾಧ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅದರಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ.

- 10ನೇ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸೋಮುವಿಗೆ ಕೆಲಸ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆತನ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವನು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.

- ರಾಮಿಜಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಈ ದಿನ ಮದುವೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಮ್‌ಜಿಗೆ 17 ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗೆ 15 ವರುಷಗಳು. ಶಾಂತಿಗೆ ಮುಂದೆ ಓದ ಬೇಕೆಂದು ಆಸೆ. ರಾಮ್‌ಜಿಗೆ ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡ ಬೇಕೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತನ ಮದುವೆ ಬಗ್ಗೆ ಆತನಿಗೆ ಏನೂ ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲ.

- ಶರ್ಮಿಳೆ ಮೂರನೇ ಸಲ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಈಗ 19, ಅವಳಿಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳವ ಆಸೆ. ಹಾಗೂ ಅವಳ ಗಂಡನಿಗೆ ಅದರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ.

- ಶೋಭ ನೀರು ತರಲು ಹೋಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಹಠಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವಳು ಭಯ ಪಟ್ಟು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರ ಹತ್ತಿರವೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ನೀರು ತರುವುದೆಂದರೆ ನಡುಗುತ್ತಾಳೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಹೆಗ್ಗುರುತುಗಳು ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ.

- ವೀಣಾ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಆದರೂ ಇನ್ನು ಮದುವೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಅವಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಡೆದರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಅವಳ ಗೆಳೆಯ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಲು ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿರುವ ಹಳೇಕಾಲದ ದಾದಿ ಒಬ್ಬಳ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಅವಳನ್ನು ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಸಾಯುತ್ತೇನೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ಭಯ. ಮದುವೆ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬ ಭಯ.

ಈ ನಡುವೆ ಗೋಪಾಲನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಈಗ 17 ವರುಷ ವಯಸ್ಸು ಟ್ರಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪುಟ್ಟಬಾಲಕನೊಂದಿಗೆ ಬೀಡಿಯನ್ನು ಸೇದುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಒಂದು ಪುರುಷತ್ವವೆಂದು ಅವನು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದೆಂದು ಸಲ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮದ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಿಜವಾಗಿಯು ಅವನಿಗೆ ದಾರು (ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ತಯಾರಾದ ಮದ್ಯ - ಸಾರಾಯಿ) ಕುಡಿಯಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವನು ದಾರುವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ ಬಾಲಕನು ಅವನನ್ನು ಸಿಸ್ಸಿ (ಚೀ ಚೀ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಡಿತದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಬೀಡಿ ಸೇದುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕಾಲದ ಆರೈಕೆ

ಮೂರು(3) ಗಂಟೆಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

⇒ ತಾಯಂದಿರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

⇒ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

⇒ ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬಾಹ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

⇒ ಗರ್ಭವತಿಯರ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆ 3E ಗಳು (Early - ಮುಂಚಿತವಾಗಿ, Essential - ಅವಶ್ಯಕ, Emergency - ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ.)

⇒ ಗರ್ಭವತಿಯ ಕಾಲದ ಅಪಾಯಗಳು

⇒ ಸ್ಥಳೀಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳು

ಕಾಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ವಿಷಯ	ಪದ್ಧತಿ
30	ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು	ಚರ್ಚೆ
30	ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು	ಚರ್ಚೆ
60	ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಅವಶ್ಯಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ	ಚರ್ಚೆ
30	ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ತುರ್ತುಕಾಲದ ಶುಶ್ರೂಷೆ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮೊದಲೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು	ರೊಲ್‌ಪ್ಲೇ, ಚರ್ಚೆ
30	ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪರ್ಕ ಪದ್ಧತಿ	ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಮಾಡಿರುವ ಚಿತ್ರಪಟಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆ-4

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟು, ಗುರುತು ಹಾಕುವ ಪೆನ್ನುಗಳು 1,2,3, ವ್ಯಾಕೊಚಿತ್ರ, ನಮೂನೆ, ಈ ಹಮೂನೆಗಳನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕಗಳ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು.

ತರಬೇತಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ. ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಿ ದಿನದ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಭೈಠಕ್ಕನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ನಾವು ಗರ್ಭವತಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಡನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಹಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಸಾವಿರಾರು ಗರ್ಭವತಿಯರು ಸೂತಿಕಾವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ' ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭ ಸಂಬಂಧಿ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಶಿಶು ಜನನದ ಸಂಬಂಧಿ ಸಾವುಗಳಿಗೂ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ:

- ಗರ್ಭಧಾರಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ನೀವು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ. ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮೂರು ವರ್ಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ. ಅವು ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಸೌಲಭ್ಯ ಕಡಿಮೆಯ ಕಾರಣಗಳು, "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು" ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.
- 1,2,3, ರ ಸೋದಾಹರಣದಿಂದ ಶಿಶುವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ. "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು" ಭಾಗದಿಂದ ತೆಗೆದು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ಗರ್ಭವತಿಯಾದಾಗ ಹೇಗೆ ಶುಶ್ರೂಷೆ ನಡೆಸುವರು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಒಂದು ಅಭಿನಯ ತೋರಿಸಿ. ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕಾಲದ ಲಾಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಕುಟುಂಬ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಇಂಬ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ವರ್ತಿಸಬೇಕು,

ಕುಟುಂಬ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಪಾಲನೆ: ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಬಹುಮುಖ್ಯವೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯದ ಲಾಲನೆ ಇಲ್ಲದೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗಬಹುದು.

ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಒಂದೂ ಅಭಿನಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿರಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ - 2ನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಅಭಿನಯ ಆಡಿದ ನಂತರ 3E ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಲಾಲನೆ ಹಾಗು ಕ್ಲಿಷ್ಟಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಚಟುವಟುಕೆ - 3 ನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ, ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಲು ದೇಹರಚನೆಯ ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿರಿ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ - 4 ನೋಡಿ.

ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ. ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾಡಿದ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡಿರಿ. ಭೈಠಕ್ಕನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ತಾಯಂದಿರ ಸಾವುಗಳು

ತಾಯಂದಿರ ಸಾವುಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭವತಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಮಗು ಜನನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವ ಮಗುವಿನ ಜನನದ 42 ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಅಥವ, ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದಾಗ, ಅಥವ ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಸಾಯುವುದು. ತಾಯಂದಿರ ಸಾವುಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭವತಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ,ಮಗು ಜನನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವ ಮಗುವಿನ ಜನನದ 42 ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಅಥವ, ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದಾಗ, ಅಥವ ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳು ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲು ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲು ಸಾಯುವುದು. ಆದರೆ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅಥವ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಮರಣಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಣಂತಿಯರ ಮರಣದ ದರ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. 10,000ದ ಸಜೀವ ಜನನದಲ್ಲಿ 437 ಜನರು ಸಾವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವು ಶಿಶು ಜನನ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭದ ಸಂಬಂಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ 1,00,000 ದಿಂದ 1,25,000 ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿಯರ ಸಾವುಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನು

ಬಡತನ

ತಾಯಂದಿರ ಸಾವಿಗೆ ಬಡತನವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಡತನವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಕ್ರಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬರುವ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯದಿಂದಾಗಿ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಕ್ರಯಿಸಲು ಕಡೆಯ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗಳ ಲಭ್ಯ

ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ತಪಾಸಣಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸತ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಪೂರಕ ಕಾರಣಾಂಶಗಳು:

- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯದ ಕೊರತೆ
- ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯದ ದಾಯಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಸವ ಮಾಡಿಸುವುದು
- ರವಾನೆ ಹಾಗೂ ವಾರ್ತಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ
- ಅಸೌಲಭ್ಯದ ಜಾಗಗಳು ಅಥವಾ ತುಂಬ ದೂರ, ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಾಯುವುದು
- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ತುರ್ತಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಇಲ್ಲದವರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗುಣ ಮಟ್ಟವಿಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ / ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಗಮನ ಕೊಡದೆ (ಇಲ್ಲದೆ) ಇರುವುದು / ಔಷಧಗಳ ಕೊರತೆ.
- ಪ್ರಸೂತಿ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸೂಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಡವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲುಪುವುದು.
- ರಕ್ತದಾನದ ಹೆದರಿಕೆ.

ಗರ್ಭದ (ಭ್ರೂಣ) ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಈ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಫೆಲೊಪಿಯನ್ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಂಡವು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುವು ಸಂಧಿಸುವುದನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಎಂಬ್ರಿಯೋ (ಫರ್ಟಿಲೈಜ್ಡ ಎಗ್ ಸೆಲ್) ಗರ್ಭದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಕೋಶವು ವಿಭಜನೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಗರ್ಭದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪದರವು ಪಾರದರ್ಶಕ ಚೀಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಮಿನೋಟಿಕ್ ಚೀಲವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣವು ಈ ಚೀಲದೊಳಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳು ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಂಬ್ರಿಯೋ ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಗರ್ಭದ ಒಳ ಪದರುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ ಬೆಳೆದು ತಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಬೇಕಾದ ಆಹಾವನ್ನು ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಭ್ರೂಣವು ತಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಭ್ರೂಣದ ಒಳಗಿನ ಕೋಶಗಳು ಮುಂದೆ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಕೋಶಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿ ದೇಹದ ವಿವಿದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಅವು ಅತಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವತಹ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆನಂತರ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಗಗಳು ಬೆಳೆದು ಪಕ್ವವಾದ ಶಿಶುವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮೂನೆ-1ನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ

- ಭ್ರೂಣವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮುಖ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಂದರೆ, ಮೊಲೆಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು, ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕಪ್ಪಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯು ತನ್ನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ರೇಖೆಗಳುಂಟಾಗುವುದು. ಯಾವಾಗಲೂಮ್ಮೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ನವೆಯಾಗುವುದು, ಮೊದಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

- ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಎಂಬ್ರಿಯೋ ಜನನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯ ಭ್ರೂಣವು ತಿಂಗಳಿಗೆ

1/2 ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. (ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳಷ್ಟು). ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಬೆಳೆದು ಹೊಕ್ಕಳು ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಎದೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೋಣಾಕೃತಿಯ ಎಲುಬನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ.

- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಈ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತಲು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ತೊಂದರೆಯ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಕೊರತೆ ಎಂದು ಅಥವಾ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರು ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು.

- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಅಮಿನೋಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುವುದೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಸುರಿಯ ಕಾಲದ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಅಥವಾ ಲಾಲನೆ

ಬಸುರಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಗರ್ಭವತಿಯ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯು ಆಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಕೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು
- ಗಂಡುಮಗುವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ, ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಲಾಲನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಾರತಮ್ಯಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಗುರಿ ಆಗದ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಹೊಟ್ಟಯ ಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟುಬೀಳುವುದು ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.
- ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಥಮ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ವಾಕರಿಕೆ, ತಳಮಳ, ಆಯಾಸ, ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವು ಕಾಲದ ನಂತರ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ತಾವಾಗಿಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತವೆ.
- ಸ್ತ್ರೀಯು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಹಾಗೂ ಬಲವರ್ಧಕ ಆಹಾರಗಳು ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬೇಳೆಸಾರು, ಟೊಮೋಟೋ ಸೂಪ್, ಆಮಲಕಿ ಪಾನಕ, ಸಿಹಿ ಯಾದ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆವಿಗೂ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಬಿಡದಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪಗೆ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಹಾಗೂ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಲ್ಲದೆ ಇರುರುದು. ಈ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ನಿವಾರಣೆಗಳು

- ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಸಮಪಾಲು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸೇವಿಸಿರಿ.

- ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ನಂತರ ಒಣಗಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ.

- ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆಮಲಕಿ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು.

- ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಪುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿರಿ. ಅವಪುರಿಯು ಕೆಳಗೆ ನಿಂತಾಗ ನೀರನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆ ಪಾಯಸವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾಕರಿಕೆ ಬಂದಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- ದಾಳಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೇಯಿಸಿದ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು.

- ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ

- ಭ್ರೂಣವು ತನ್ನ ತಾಯಿಯಿಂದ 9 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ತಾಯಿಯು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಬಲಯುತವಾದ ಆಹಾರ, ಪ್ರೊಟೀನ್ಸ್, ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಯು, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಸ್ಪೈನಚ್, ಫೆನುಗ್ರೀಕ್, ನುಗ್ಗೆ, ಬಹುವಾಎಲೆ, ಕೋಸು, ಕುಂಬಳ, ಕಾಳುಗಳು ಮೊದಲಾದವು. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು (ಸೊಪ್ಪು), ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಯನ್ನು

ಬೇಳೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

> ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಯು ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳು, ತುಪ್ಪ ಬೆಲ್ಲ, ಎಣ್ಣೆಗಳು ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

- ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಜೋಳ, ಬಾಜರಿ), ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಶೇಂಗಾ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

- ಆಕೆ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿಯೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಬ್ಬು, ಸೀಬೆ, ಮಾವು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜ ಆಮಲ, ಎಲಚಿ, ಫಲಸ, ರಾಯನ್, ಹಿಪ್ಪುನೇರಳೆ, ಪ್ಲಮ್, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೊಸರು ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಗಿಣ್ಣ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಸಮುದಾಯದ ಹೆಂಗಸರ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದವರು ಒಂದು ಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರು ಹತ್ತಿರ ವಿರುವ ಅಂಗನವಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಬೇಕು. (ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗಿದ್ದೇವೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ).

  ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದವರು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದ ಪ್ರತಿ ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೂ ತಲಾ 500 ರೂ ನಂತೆ ಕೊಟ್ಟು ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಾರ್ಗಗಳು

⇨ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ. ಅಕ್ಕಿಯು ಪ್ರಮುಖ ಖನಿಜಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

⇨ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಚಲ್ಲಬೇಡಿ

⇨ ಮೊಳಕೆಬಂದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.

- ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು, ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯದೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

- ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

- ರಸವಿಲ್ಲದ, ಕೊಳೆತ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

- ಮಹಿಳೆಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮರ್ಮಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ಒಗೆದ ಶುಭ್ರ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ, ತಾಜಾತನವಾಗಿಯೂ ಇಡಿರಿ. ಇದು ಆಕೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೂ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ತನ್ನ ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಆಕೆಯು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಲಿ. ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಇದ್ದು ಮಗುಚಿಹೋಗಿದ್ದರೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸವರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯವು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

- ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳು ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಕೆಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

- ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು, ಹಾಗೂ ಮುಂದೆ ಆಯಾಸಕರವಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳು ಆಗುವ ಸಂಭವುಂಟು.

- ತಳಮಳ, ಕೋಪ ದುಃಖ ಶೋಷಣೆ, ಭಯ

COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY and Information Centre BANGALORE

- ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಅತೀವ ಖಾಯಿಲೆ, ಮೊದಲಾದ ನೋಟ, ಸಾವು, ಜನನವನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಅಥವ ಅಂತಹ ದೃಶ್ಯಗಳು ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ, ಶ್ರಮ ಮೊದಲಾದವು ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
- ಮಣ್ಣು, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಜೇಡಿಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸದ ಅಕ್ಕಿ ತಿನ್ನುವುದು.
- ಮದ್ಯಸಾರ, ಹೊಗೆಸೇದುವುದು, ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇತರೆ ವಿಷಪೂರಿತ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ.

ಉಪಯೋಗಕರ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪದ್ಧತಿಗಳು

- ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು
- ಪುಂಸವನವನ್ನು ಅತ್ತೆಮಾವಂದಿರು ತಂದೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯರು ಸೇರಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸುಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಮಾತ್ರ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ).
- ಎರಡನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಫೆನಗ್ರೀಕ್‌ಬೀಜಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಉಂಡೆಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಬಲವರ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯುರು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು

ಅಪಾಯಕರ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕರ ಪದ್ಧತಿಗಳು

- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ
- ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ತ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ ಚಪ್ಪಟ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಸವೆದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಬದನೆಕಾಯಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಕಪ್ಪಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ಭೇದಿಗಳಿಂದ ನರಳಬಹುದು.
- ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಹಾಲು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಶೇಖರಿಸಿ ಜನನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಿನ್ನಬಾರದು.
- ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಗ್ರಹಣ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಆಚೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವು ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾದ್ಧಿಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.
- ಮಣ್ಣು, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಶುಭ್ರಪಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವು ಕೆಳಗೆ ಹೋಗಿ ಶಿಶುವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

ಮೂರು E ಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವರೆಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಜನನವು ನಿರಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. (ESSENTIAL Care)
- ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೆ ಗುರ್ತಿಸುವುದು (Recognised EARLY)
- ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ತುರ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಸೂಚಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವುದು (EMERGENCY care).

ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಶುಶ್ರೂಷೆ (ESSENTIAL CARE) ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ನೀಡುವುದು.

ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಅಪಾಯಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು ಈ ಕೆಳಕಂಡ 5 ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಶುಶ್ರೂಷೆಯನ್ನು ಪಡೆಯತಕ್ಕದ್ದು.

1. ಗರ್ಭಿಣೀ ಸ್ತ್ರೀಯರೆಲ್ಲರು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನೊಂದಾಯಿಸಬೇಕು.ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು ನೊಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟಪಕ್ಷ ಮೂರು ಸಲವಾದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ANM / PHC ವೈದ್ಯರು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

3. ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಾಸಿಮಾಡಬೇಕು.

   - ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಲಯುತ ಆಹಾರವು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಆಗುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಹುಳಿಯಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. "ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ರಕ್ತಹೀನತೆ" ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
   - ಗರ್ಭಿಣಿಯರು 9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ 100 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 100 ಎಂ.ಜಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದರೆ 2 ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಟೆಟನಸ್ ಟಾಕ್ಸಾಯಡ್‌ನ 2 ಮೋತಾದು(dose)ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಪ್ರಸೂತಿಯನ್ನು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದಾದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ದಾಯಿ, ವಯಸ್ಸಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೆಲ್ಲ ಈ ಶುಚಿತ್ವದ 5 ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರತಕ್ಕದ್ದು.

   ⇨ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
   ⇨ ಜಾಗವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ.
   ⇨ ರೇಜರ್ ಬ್ಲೇಡುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡಿ.
   ⇨ ಗಂಟು ಹಾಕುವ ದಾರವನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಿ.
   ⇨ ಕಾರ್ಡ್ ಸ್ಟಂಪನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಿ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ
ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರಸವ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಕಿಟ್ಟನ್ನು ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅವರ ಏಳನೆ ತಿಂಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವುದು

ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಾಯಿಯ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿದರೆ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ತೀವ್ರತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ವೈದ್ಯಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.
ಅಂತಹ ವೈದ್ಯಾಲಯಗಳು ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯಾ ಸಮುದಾಯವು ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ಅನುಸೂಚಿ
ವಿವಿಧ ತೀವ್ರಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅನುಸೂಚಿತ ಜಾಗಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ, ನಿಲುಗಡೆಯ ಪ್ರಸವವೇದನೆ	ಪ್ರಥಮ ಮಟ್ಟದ ಸೂಚಿತ ಸ್ಥಳ, ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟದ ವೈದ್ಯಾಲಯ
ಸೆಪ್ಸಿಸ್, ಟಾಕ್ಸೇಮಿಯಾ, ಗರ್ಭಪಾತ	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ
ರಕ್ತಹೀನತೆ	ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ತೀವರ್ವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುರ್ತು ಗಮನ

ಐದು ಮಖ್ಯವಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಕ್ಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

1. ***ಹೆಮರೇಜ್ /ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು***

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು 28ನೇ ವಾರದಿಂದ ಪ್ರಸವ ಆಗುವ ಘಳಿಗೆಯವರೆವಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರಬಹುದು. ರಕ್ತವು ಸೋರುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ

ನೋವು ಅಥವಾ ಅದುಮಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಸೂಚಿತ ವೈದ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗತಕ್ಕದ್ದು.

2. **ಅಧಿಕ ರಕ್ತಹೀನತೆ**

ಅಶಕ್ತತೆ, ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಿದ್ದಾಗ ಆ ಹೆಂಗಸು ಅಧಿಕ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂದು ಅನುಮಾನಿಸಬಹುದು. ಮುಖ, ಕಾಲುಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮಗಳು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಸೂಚಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಆಕೆಯು ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು 100ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಕಾಲವು ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

3. **ಭ್ರೂಣದ ಕದಲಿಕೆಯು ಕಡಿಮೆ ಅಥವ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು**

ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಶಿಶುವು ಕದಲುವುದಿಲ್ಲ. ಕದಲುತ್ತಿರುವ ಆವರ್ತಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಸೂಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

4. ತಲೆನೋವು ದೃಷ್ಠಿ ಮಂಕು, ಊತ

ಎ.ಎನ್.ಎಮ್. ದಾಯಿ ಆಕೆಯು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ತೂಕವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣಕಾಲದವರೆವಿಗೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಒತ್ತಡ 144 mm ಅಥವಾ 90 ಡಯೊಸ್ಟೊಲಿಕ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೆ 3 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 2 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೆ 0.5 ಕೆಜಿ ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ತೂಕವಾದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಆಪತ್ಕರವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಸೂಚಿತ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇನ್ನು ಉಧೃತವಾಗುತ್ತದೆ

ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಕಾಗುವುದು

Eñ®‰ / ತಲೆನೋವು

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು

ಸೆಳೆತ

ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಥಮ ಸೂಚಿತ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಾಯಲಯಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ಪಾತ್ರಧಾರಣೆ

ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸಮಯದ ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು.

ಪದ್ಧತಿ

⇨ 3-4 ಜನ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅಭಿನಯ ಪಾತ್ರಧಾರಣೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಕೇಳಿ.

⇨ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಿ. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ, ಆಕೆಯ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ದಾಯಿ, ಮೊದಲಾದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಹಿಸಲಿ.

⇨ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಮಹಿಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿರಿ.

⇨ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮುಂದೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಿ.

⇨ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರನ್ನು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ:

- ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು, ಮಾಡಬಾರದ್ದು, ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸೂಚಿತ ಚಟುವಟಿಕೆ.
- ಜನನದ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು, ಚೆಕ್ ಅಪ್, ಟಿ.ಟಿ.ಮೊದಲಾದವು)
- ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಯಾವ ಸದಸ್ಯರು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. (ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಎ.ಎನ್.ಎಂ, ದಾಯಿ, ವೈದ್ಯರು)
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಲಾಗಿದೆಯೆ?

⇨ ಪಾತ್ರಧಾರಣೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಏನನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೂೀ ಅದನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಕೇಳಿ.

⇨ ಅವರು ಗಮನಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ. ಕುಟುಂಬದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರ (ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು) ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ.

⇨ "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು" ವಿಭಾಗದಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ

ಧ್ಯೇಯಗಳು

ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು, ಅದರ ಪರಿಣಾಮದ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಪದ್ಧತಿ

ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಭಿನಯನವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಕೇಳುವುದು. ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನೆಲೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ.

- ಶಾಂತಿ 25 ವರುಷದ ಮಹಿಳೆ. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ.
- 6ನೇ ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು
- ಸ್ಥಳೀಯ ದಾಯಿಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರು ಕರೆದರು
- ಅವಳು ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದಳು.
- ರವಾನೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ 2 ಗಂಟೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾಯಿತು.
- ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ತಲುಪಿದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆ.ನ.ಮಿ. (ANM) ಅವರನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ಅಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅವರು ತಲುಪಿದರು.
- ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತ ನೀಡಬೇಕೆಂದು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರು. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ನಾಟಕದ ಕೊನೆಯ ಘಟ್ಟವೇನು?
2. ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ತಡವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?
3. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುದು?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3 ದೈಹಿಕ ಆಟ

ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ಲಿಷ್ಟಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಒಂದು ಕಾಗದ, ಗುರುತು ಹಾಕುವ ಪೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ.

ಪದ್ಧತಿ

√ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

√ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದು ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

√ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4 ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪಟವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು

ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರದ ಆಚೆಗೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಾಣಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು
ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು

ಪದ್ಧತಿ

√ ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆ ಸೌಕರ್ಯ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿ, ಮತ್ತುತರಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ಪ್ರಸೂತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರಿರುವ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಅವರು ಸ್ಥಳಾಂತರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಿ.

√ ದೂರ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ರವಾನೆ ಸೌಕರ್ಯ, ಸಂಧಿಸಲು ಇಚ್ಚಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಬೇಕಾದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಲಿ.

√ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಒಂದು ಪಟವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಿ. ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಪೇಪರನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕೊಡಿ.

√ ಈ ಪಟವನ್ನು ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.

√ ಅಂತಹ ಪಟವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಹಾಗೂ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 1

ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಗಮನಿಸಿ:- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 2

ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ - 3 ತಿಂಗಳು

ಗಮನಿಸಿ:- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ತರಬೇತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 3

ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಆರುತಿಂಗಳು

ಗಮನಿಸಿ:- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬರೆದು ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಮಗುವಿನ ಜನನ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಅನಂತರ ಅದರ ಶುಶ್ರೂಷೆ

ಕಾಲಾವಧಿ - 3 ಗಂಟೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಧ್ಯೇಯಗಳು

ತರಗತಿಯ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- ⇨ ಶಿಶು ಜನನದ ಹಂತಗಳು.
- ⇨ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೆರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪದ್ಧತಿಗಳು.
- ⇨ ನಂಜು ಏರದ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದ ಜನನದ ಬಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳು.
- ⇨ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೆರುವ ಸಮಯದ ತೊಂದರೆಗಳು.
- ⇨ ಶಿಶು ಜನನದ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪದ್ಧತಿಗಳು.
- ⇨ ಜನನದ ನಂತರದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು.
- ⇨ ಜನನದ ನಂತರದ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಯೋಜನೆ

ಸಮಯ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ವಿಷಯ	ಪದ್ಧತಿ
60	ಶಿಶು ಜನನ ಮತ್ತು ಜನನದ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳೀಯರು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳು	ಸ್ವಂತ ಕಥೆಗಳು - ಪಾತ್ರ - ಚಿತ್ರಣ
60	ಶಿಶು ಜನನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು ನಿರೋಗ ಜನನಕ್ಕಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳು	ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ - 1
30	ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು	ಪಾತ್ರಚಿತ್ರಣ, ಕಥೆ
30	ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ಚರ್ಚೆ
30	ಮಗುವಿನ ಶುಶ್ರೂಷೆ, ಪ್ರತಿರೋಧನ ಮತ್ತು ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು	ಬಜ್ ಗ್ರೂಪ್ ಚರ್ಚೆ ಚಟುವಟಿಕೆ-3

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಪ್ರಸೂತಿಯ ಕಿಟ್. ಉದಾಹರಣೆಗಳು - 1,2,3,4,5,6,7 ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕಗಳ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ. ಪ್ರಸೂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದವರು ಹಾಡುವ ಒಂದು ಜಾನಪದವನ್ನು ಹಾಡುವಂತೆ ಕೇಳಿರಿ.
ಸಮಾವೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವನ್ನು ನೀಡುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಗತಿ ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ 9 ತಿಂಗಳು ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಹೊತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಲು ಕಾತುರ ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹಂತವು ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾದದ್ದು ಎಂದು, ಪುನರ್ಜನ್ಮವೆಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಈ ದಿನ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೀವಿ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ.

√ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಸೂತಿಯ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೂತಿಯ ನಂತರದ 45 ದಿನಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ. ಪರಸ್ಪರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೆಂಡು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕ್ರೂಢಿಕರಿಸಿ ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲಿ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬೇಕು. ದಾಯಿ, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಬೆಂಬಲ, ಜಟಿಲತೆ, ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಮೊದಲಾದವು.

√ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸಹಾಯಕ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ. "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು"ನ್ನು ನೋಡಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. 4 ರಿಂದ 5 ಜನ ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರ ಅನುಭವಗಳು ಎರಡನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

√ ಉದಾಹರಣೆ 1,2,3, ರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಸವದ ಅನೇಕ ಹಂತಗಳನ್ನು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾಡಬಾರದ್ದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅವರವರ ಸ್ವಂತ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

√ ನಿರೋಗ ಪ್ರಸವವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಚಟುವಟಿಕೆ - 1ನ್ನು ಮಾಡಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರಸೂತಿ ಪರಿಕರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.

√ ಉದಾಹರಣೆ 4,5,6,7, ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನನದ ನಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

√ ಚಟುವಟಿಕೆ - 3ನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಶಿಶುವಿನ ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಹಾಗೂ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಜನನ, ಜನನದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಂತಗಳು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕಾರಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪದ್ಧತಿಗಳು (ರೂಢಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯ) ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥಳೀಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಗಳು

ಉಪಯೋಗಕರ ರೂಢಿಗಳು

- ಮಹಿಳೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.
- ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ ಈಚೆಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಚಕ್ಕೊಂಗುಳಿ (ಯೋನಿ ದ್ವಾರ) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು.
- ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರದ 45 ದಿನಗಳು ಮಹಿಳೆಯ ಶುಶ್ರೂಷಣೆಯು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಆಕೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವನ್ನು, ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ಮೊದಲ 2 - 3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪಯಕಾರಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು

- ಮಗುವನ್ನು ಈಚೆಗೆ ತೆಗೆಯಲು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವನ್ನು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

- ಭ್ರೂಣದ ನಿಲುವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕೈಯಿಂದಲೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾವನ್ನು (ಮಾಯೆ) ಕೈಯಿಂದಲೇ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಭಯವನ್ನು, ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಕೆಲವು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.
- ಅನೇಕರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.
- ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದರೆ, ತಾಯಿಯನ್ನು ತಾರತಮ್ಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯು ಅನೇಕ ಹಂತಗಳು

ಪ್ರಥಮ ಹಂತ

ಕೊನೆಯು ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನದಿಂದ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 9 ತಿಂಗಳು 7 ದಿನಗಳು ಪ್ರಸವದ ದಿನಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. 9 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಜನನದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಭ್ರೂಣವು ಕೆಳಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಎದೆಯ ಭಾರದಿಂದ ಶಮನ ಹೊಂದುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಕೂರಲು, ನಿಲ್ಲಲು, ಕದಲುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವದ ಮೂರು ಹಂತಗಳು ಪರಿಸಮಾಪ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವಕಾಲ ಬಂದಾಗ ಗರ್ಭವು ಸಂಕೋಚ ವ್ಯಾಕೂಚಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭದ ದ್ವಾರವು ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವವು ಮೊದಲನೆಯದಾದರೆ ಈ ಹಂತವು 10 -12 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ಎರಡನೆಯದಾದರೆ 8 - 10 ಗಂಟೆಗಳವರೆವಿಗೂ ಪ್ರಸವಕಾಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ	ಮಾಡಬಾರದ ಕಾರ್ಯ
• ಎ.ಎನ್ ಎಂ.ನ ದಾಯಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ತಿಳಿಸಿ. • ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದು ಚಲಿಸುತ್ತಿರಿ. • ನೋವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಬಿಡಿ, ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬೇಡಿ. • ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಸಿರು ಆಡಿರಿ • ಹಾಲು, ಟೀ ಮೆಣಸು ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯ, ಬೆಲ್ಲ ಮೊದಲಾದ ಪೋಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. • ತೊಡೆಗಳು, ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಸವರಲು ದಾಯಿ / ಇತರೆ ಹೆಂಗಸಿರಿಗೆ ಹೇಳಿ.	* ಪ್ರಸವವನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸಲು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ * ಅಮ್ನಿಯೋಟಿಕ್ ಚೀಲವನ್ನು ಉಗುರುನಿಂದ ಅಥವ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಒಡೆಯುವುದು * ಪ್ರಸವವನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸಲು ಸೂಜಿ ಮದ್ದು ಕೊಡುವುದು. * ಕೈ / ಇತರೆ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಯೋನಿ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು

ಪ್ರಸವದ ಎರಡನೆ ಹಂತ

ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಸೆಳೆತಗಳ ಮಧ್ಯದ ಕಾಲವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವು ಕೆಳಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ ಮುಖವು ತೆರೆದು ನೀರಿನ ಚೀಲವು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಕೆಳಗೆ ಬರುವಾಗ ಮೂತ್ರ, ಕೋಶವನ್ನು ಹಾಗೂ ಗುದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಆಕೆಯು ಮೂತ್ರಿಸಲು ಅಥವಾ ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸಾಗಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಸೆಳೆತ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿ ಮಗುವು ಕೆಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ	ಮಾಡಬಾರದ ಕಾರ್ಯ
ಕುಕ್ಕರ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಗುವು ಬೇಗನೆ ಕೆಳಗೆ ಬರಲು ಅನುಕೂಲ	ತಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಲು ಮಗುವನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರಿಸುವುದು.
ಸೆಳೆತವು ಇದ್ದಾಗ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ	ಮಹಿಳೆಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದಹರಿದು ದ್ವಾರವನ್ನು ಅಗಲಮಾಡುವುದು
ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್ ನಿಂದ ಪೆರಿನಿಯಮ್ ಹತ್ತಿರ ಕೊಡಿ (ಯೋನಿ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರ ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶ)	ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದುಮಿ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುವುದು
ಮಗುವನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಹೊದಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕುಚದ ಹತ್ತಿರ ಇಡಿರಿ.	ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು
ಬಡಿತನಿಂತಾಗ ಹೊಕ್ಕಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.	

ಐದು ಶುಚಿಗಳು

ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬಂದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶುಚಿಯಾಗಿಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿದ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಶುಚಿಯಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸೂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು (ಮೈಲಿಗೆ ಆದ ಹುಲ್ಲು, ಅಶುದ್ಧ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ).

2. ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ನಡೆಸಬೇಕು. (ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ).

3. ಹೊಕ್ಕಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ.

4. ಹೊಕ್ಕಳನ್ನು (ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಭಾಗ ಹೊಕ್ಕಳು) ಶುಚಿಯಾದ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿರಿ.

5. ಹೊಕ್ಕಳನ್ನು ನಾಜೂಕಾಗಿಡಿರಿ (ಅದರ ಮೇಲೆ ಎನಾದರೂ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಅದು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ).

ಪ್ರಸವದ ಮೂರನೇ ಹಂತ

ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ ಬೇರ್ಪಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭವು ಘಟ್ಟಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಸೆಳೆತದಿಂದಾಗಿ ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಾಡಿ	ಮಾಡಬೇಡಿ
ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ ಈಚೆಗೆ ಬರುವದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾದಿರಿ	ಪ್ಲೆಸೇಂಟಾ ಈಚೆಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಮಾತ್ರ, ಕಾದಿರಿ
ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಮೊಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿ	ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾವನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ
ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾದಿಂದ ದೂರಸರಿಯುವಂತೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ	ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದುಮಿರಿ
ಪ್ಲೆಸಂಟಾ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿದೆಯೇ ನೋಡಿ	ಕೈಯಿಂದಲೇ ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ
ಅದನ್ನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಡಿರಿ.	

ಮಹಿಳೆಯು ಮಗುವಿಗೆ ಜನನ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಆಕೆಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ

ಮಹಿಳೆಯು ಮಗುವಿನ ಜನನವನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವಳು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಥ್ಯ (ಆಹಾರ)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳಾದ ಅನೇಕ ಬೇರುಗಳು, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲ, ಶುಂಠಿ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯ, ಹಿಟ್ಟು, ಗೋಂದು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಲಾಡುಗಳು, ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಹಾಲು, ಗೋಧಿಗಂಜಿ, ಡಿಲ್ (ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಸುವಾಸನೆ ಗಿಡ) ಬೀಜದ ನೀರು, ಶೀರಾ). ಕ್ರಮೇಣ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಾಣಂತಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗನವಾಡಿಯವರು ಪೋಷಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವಳು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸವರುವುದು

ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಸವರಬೇಕು. ಇದು ಆಕೆಯನ್ನು ಆರಾಮಗೊಳಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ,

ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಬಾಣಂತಿಯು ನಿತ್ಯವು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಹಾಗೂ ವಸ್ತ್ರದ ಪ್ಯಾಡನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಹೊಗೆ ಹಾಕುವುದು

ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಯೋನಿಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು ವಾಡಿಕೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಪೀಡಿತ ಆಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಮಹಿಳೆಯು ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ 10 ದಿನಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭವು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ 100 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು

ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದಾಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭವು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಆಗದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹಾಲು ಹರಿಯುವುದು ಪ್ರಾಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳವರೆವಿಗೂ ಕೇವಲ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಪೂರಕವಾಗಿ ಇತರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ

- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಧವಸಧಾನ್ಯಗಳು)
- ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ (10-12 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು, ಮೂಲಿಕಾ ಕಷಾಯಗಳು)
- ವಿಶೇಷವಾದ ಮೂಲಿಕಾಯುಕ್ತ ಆಹಾರವು ಎದೆಯ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. (ಜೋಳ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಗಸಗಸೆ, ಶತಾವರಿ ಮೊದಲಾದವು)
- ಆರಾಮವಾಗಿರಿ. ಶೋಕವನ್ನು ಪಡಬಾರದು
- ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ

ಮಗುವಿನ ಶುಶ್ರೂಷೆ

⇨ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಗುವು ಬದುಕುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.

⇨ ಮಗುವು ಕೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ.

⇨ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಿರಿ.

⇨ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರನೇ ಇಡಿ. ಇದು ಪ್ರೇಮಬಂಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. (ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮನೆಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು).

⇨ ಮಗುವನ್ನು ತೇವಾಂಶವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೂ ಶುಚಿಯಾಗಿಡಿರಿ.

⇨ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಏಳುದಿನಗಳು ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮಗುವನ್ನು ಒರೆಸಿ ಶುಚಿಯಾಗಿಡಿರಿ. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹೊಕ್ಕಳ ಮೂಲವನ್ನು ಒಣಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

⇨ ಋತುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಸವರಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ.

⇨ ರಾಷ್ಟೀಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಕೊಡಿಸಿ. ಆ < ®ÆææÆ ÃÆñ¾□ ³ü ’ • ‡ óÄÉý 1 ನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

⇨ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡಿರಿ. ಆಟವಾಡಿರಿ.

⇨ ಮಗುವನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದಾದರು ಅಪಾಯ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅಥವ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಟೇಬಲ್ - 1

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಮದ್ದುಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್	ನಿರೋಧಿಸರುವ ರೋಗದ ಹೆಸರು	ವಯಸ್ಸು	ಪ್ರಯೋಗದ ಮಾರ್ಗ
T.T. ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.	ಟಿಟನಸ್ (ಧನುರ್ವಾತ) ಕ್ಷಯವ್ಯಾಧಿ	ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀ ಜನನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಸಲ ಕಂಡಾಗ	ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಒಳಗೆ ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ
ಓ.ಪಿ.ವಿ.	ಪೋಲಿಯೋ	ಜನನವಾದಾಗ	ಬಾಯಿನಲ್ಲಿ
ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ	ಗಂಟಲ ಮಾರಿ (ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ) ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಕಫ ಧನುರ್ವಾಯು)	6 ವಾರಗಳು 10 ವಾರಗಳು 14 ವಾರಗಳು	ಒಳ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ
ಓ.ಪಿ.ವಿ.	ಪೋಲಿಯೋ	ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ	ಬಾಯಿನಲ್ಲಿ
ದಡಾರ	ಮೀಸಲ್ಸ್	9 ತಿಂಗಳು	ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ
ಡಿಪಿಟಿ	ಗಂಟಲಮಾರಿ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಧನುರ್ವಾಯು	16-18 ತಿಂಗಳು	ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಒಳಗೆ

ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್	ನಿರೋಧಿಸುವ ರೋಗದ ಹೆಸರು	ವಯಸ್ಸು	ಪ್ರಯೋಗದ ಮಾರ್ಗ
ಓಪಿಸಿ	ಪೋಲಿಯೋ	ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ	ಬಾಯಿಯಮೂಲಕ
ಡಿಟಿ	ಗಂಟಲು ಬೇನೆ (ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ) ಟೆಟನಸ್ (ಧನುರ್ವಾಯು)	5 ವರುಷ 10 ವರುಷ 16 ವರುಷ	ಮಾಂಸಖಂಡದ ಒಳಗೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಟಿ.ಟಿ. ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆಂದು ಅನುಮಾನ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸೂಜಿ.

ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಎಷ್ಟೇ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರೂ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಗಂಡಾಂತರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯತಕ್ಕದ್ದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅತಿಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಾಣಾಂತಕವಾಗಬಹುದು.

ಕೆಳಕಂಡ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರ

ಮಗುವಿನ ಜನನ ಕಾರ್ಯವು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. 12 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮುಂದುವರಿಯದಿದ್ದರೆ, ನೋವು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭದ್ವಾರದ ಮುಖವು ತೆರೆಯದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಜಾರುವುದು

ಭ್ರೂಣದ ತಲೆಗಿಂತ ಮುಂದೆ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಮಗುವು ಗರ್ಭದ ಒಳಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿರಬಹುದು.

ಕೈ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಬರುವುದು

ಕೈ ಮೊದಲು ಬಂದರೆ ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಮಲಗಿರಬಹುದು. ಅದರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಗರ್ಭವು ಹರಿಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ತುಂಬ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು.

ದೇಹವು ತಲೆಕೆಳಗಾಗುವುದು

ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ಯೋನಿ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣದ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅಥವ ಕಡಿಮೆ ಚಲನೆ

ಇದು ಭ್ರೂಣದ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವು ಸಾಯಬಹುದು. ಬೇಗನೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಸೆಳೆತ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷವು ಸೇರಿರಬಹುದು ಅಥವ ತಾಯಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವಿಕಾರಗಳು ತಳಮಳ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮಗು ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭವು ಒಡೆದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು.

ಶಿಶು ಜನನದ ನಂತರ

ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ ಈಚೆಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ 10 - 30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಈಚೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾದರೆ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಯೋನಿಯ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಚಕ್ಕುಂಗಳಿ ಇಟ್ಟು ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಕ್ಕರೆ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಮ್ಮಿಸಿ.

ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಗರ್ಭಕೋಶವು ತನ್ನ ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳದಿದ್ದರೆ, ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾದ ಚೂರು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭವು ಒಡೆದುಹೋಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯು 2 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಾಳೆ.

ನರಗಳ ಸೆಳೆತ

ಇದು ಒಂದು ವಿಧವಾದ ನಂಜಿನಿಂದಲು, ಭಾವೋದ್ರೇಕದಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೂ, ಮಗುವಿಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ (ಸೋಂಕು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು)

ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದ ಬದಲಾವಣೆ, ವಾಸನೆ, ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇದ್ದು ಜ್ವರವು ಇದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಅದು ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಇದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಅನು ಸೂಚಿತ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಅಥವ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಬೇಕು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ದಾಯ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕಿಟ್, ಚೇತನ, ಲೀಲಾವತಿಲಾಲ್ ಭಾಯ್ ಬಂಗಲೋ, ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ರೋಡ್ಡು, ಷಹಿಬಾಗ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್ - 380004 ಗುಜರಾತ್. ಭಾಷೆಗಳು - ಹಿಂದಿ ಗುಜರಾತಿ.

ಫ್ಲಿಪ್ ಬುಕ್, ಸೇಫ್ ಮದರ್ ಹುಡ್, ಐಯುಸಿ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಜೈಪುರ್, ರಾಜಾಸ್ಥಾನ್, ಭಾಷೆ - ಹಿಂದಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ -1 ಶುಭ್ರವಾದ ಕೈ

ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಐದು ಶುಚಿತ್ವಗಳನ್ನು ಕಂಠಸ್ಥಮಾಡುವುದು

ಉಪಕರಣಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ಬಿಸಾಡುವ ಡೆಲಿವರಿ ಕಿಟ್

ಪದ್ಧತಿ

ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಅಥವಾ ಚಾರ್ಟು ಪೇಪರಿನ ಮೇಲೆ ಕೈನ ಚಿತ್ರವನ್ನ ಬರೆಯಿರಿ.

ಒಂದನೆ ಶುಭ್ರತೆಯನ್ನು ಒಂದನೆ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶುಭ್ರವಾದ ಕೈಯನ್ನು ತೋರು ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ

ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಉಳಿದ ಸಾಲಕ್ಕು ಶುಭ್ರತೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಐದು ಶುಭ್ರತೆಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವಂತೆಯು, ತೋರಿಸುವಂತೆಯೂ ಕೇಳಿ - ಜೋಡಿಯಾಗಿ.

ಪುನಃ ಬರೆದು ಐದು ಶುಭ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಟ್‌ನಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗವೇನೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಕೊಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಉದಾರಣೆ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ.

ಐದು ಶುಭ್ರತೆಗಳು

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ತೊಂದರೆಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿದ ಸಂದರ್ಭ (ಕ್ಲಿಷ್ಟಪರಿಸ್ಥಿತಿ)

ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಮಗುವಿನ ಜನನದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಸಂಯುಕ್ತವಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವಿಕೆ.

ಪದ್ಧತಿ

- ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 3 - 4 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.
- ಕೆಳಕಂಡ ಸದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರ ಅಭಿನಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ತಿಳಿಸಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅಥವಾ ಬೇಕಾದ ಒಂದನ್ನು ಮಾಡಲಿ - ಇದು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಾಲಾವಕಾಶ, ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾಡಲಿ.
- ಮೇರಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ನೋವಿದೆ. ದಾಯಿ ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಳು. ಏನು ಮುಂದುವರೆದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ.
- ರಮಾ 5 ಗಂಟೆಯಿಂದ ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ದಾಯಿ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಕೈ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣಿಸಿತು.
- ಶೀಲಾಗೆ ಅವಳ ಮಗುವು ಒದೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಂತೆ ತೋಚುತ್ತದೆ.
- ನೌಲೀ ಬಾಯ್, ಸೋನಿ ಬಾಯ್ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಳು. ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರವೂ ಈಚೆಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ.
- ಶಾಂತಿಯು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದಳು. ಅವಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ಎರಡು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನಫೀಸಾ ಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟಳು. ಅವಳಿಗೆ ಜ್ವರವಿದೆ ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗವು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಪಾಯ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.
- ತಯಾರಿಕೆಗೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ಕೊಡಿರಿ.
- ಪಾತ್ರ - ಅಭಿನಯದಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಭಿನಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ನೋಡಿದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿಡಲಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 1

ಪ್ರಸೂತಿಯ ಹಂತಗಳು - ಒಂದನೇ ಹಂತ

ಸೂಚನೆ :- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ತರಬೇತನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 2

ಪ್ರಸೂತಿ - 2ನೇ ಹಂತ

ಸೂಚನೆ :- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 3

ಪ್ರಸೂತಿಯ 3ನೇ ಹಂತ

ಸೂಚನೆ :- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 4

ಪ್ರಸವ ಸಮಯದ ದೋಷಗಳು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗುವಿಕೆ

ಸೂಚನೆ :- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 5

ಶಿಶುಜನನದ ಸಂಯುಕ್ತ ದೋಷಗಳು

ಸೂಚನೆ :- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 6

ಶಿಶು ಜನನದ ಸಂಯುಕ್ತ ದೋಷಗಳು

ಸೂಚನೆ :- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 7

ಶಿಶು ಜನನದ ಸಂಯುಕ್ತ ದೋಷಗಳು

ಸೂಚನೆ :- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಗರ್ಭಪಾತ

ಕಾಲಾವಧಿ - 2 ಗಂಟೆ

ಕಲಿಕೆಯ ಧ್ಯೇಯಗಳು

ತರಬೇತಿಯ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವ ಅಂಶಗಳು

- ⇨ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ?
- ⇨ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತದ ಕಾನೂನು
- ⇨ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದ ಗರ್ಭಪಾತದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ
- ⇨ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದ ಗರ್ಭಪಾತದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು
- ⇨ ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಯೋಜನೆ

ಕಾಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ವಿಷಯ	ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳು
30	ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾರಣಗಳು ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಷ್ಟಗಳು	ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೇಸ್ - ಸ್ಟಡೀಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ
30	ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಗರ್ಭಪಾತದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ	ಚರ್ಚೆ, ಕೇಸ್ - ಸ್ಟಡಿ ಚಟುವಟಿಕೆ - 2,3,
15	ಎಂ.ಟಿ.ಪಿ. ಆಕ್ಟ್ ಎಂದರೆ ಏನು?	ಚರ್ಚಿಸಿ
15	ನಿರಪಾಯ ಗರ್ಭಪಾತದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಆಶಿಸಬಹುದು,	ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ
15	ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು, ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಕಂಡುಬರುವ ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು	ಪಾತ್ರ - ಅಭಿನಯ
ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಒಂದು ಭೇಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.		

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟು, ಮಾರ್ಕರುಗಳು ಕೇಸ್ಸ್ಟಡಿ - 1 ಮತ್ತು 2

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ. ಗರ್ಭಪಾತವು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯ. ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ನೀವು ಗರ್ಭಪಾತದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ರೂಢಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ,

ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ತರಬೇತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಇಂದು ನಾವು ಒಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯರಾದ "ಗರ್ಭಪಾತ" ವೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಏಕೆ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

- ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅನೇಕ ಉತ್ತರಗಳು ಸಿಗಬಹುದು. "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು"ನ್ನು ನೋಡಿ. ತರಬೇತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವವರ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀವು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

- ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಳಾಗಲು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಷ್ಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಚಟುವಟಿಕೆ - 1ರಲ್ಲಿರುವ ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡೀಸ್ ಅನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅಂತಹ ಸಂಧರ್ಭವನ್ನು ಅವರು ನೋಡಿರುವ ಹಾಗೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರ ಚಿತ್ರಣ ವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿರಿ.

- ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೋಗುವ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಡಿರಿ

- ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತದ ಕಾನೂನು ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದರ ವಿವರಗಳು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಾರದು. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅದರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರಿ. "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು"ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

- ಈಗ ನೀವು ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ನಿರಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ಅಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು

ಆಧರಿಸಿ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ನಿರಪಾಯ ಗರ್ಭಪಾತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ನಿರಪಾಯ ಗರ್ಭಪಾತಗಳನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಡಿ ಚರ್ಚೆ ಮುಗಿಸಿ.

- ಯಾರಾದಾರು ಗರ್ಭಪಾತದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

- ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯಾವ ಅಪಾಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಅಂದಿನ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಗರ್ಭಪಾತವೆಂದರೆ ಏನು?

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೀಜೋತ್ಪನ್ನವಾದ ಭ್ರೂಣವು 500 ಗ್ರಾಂಗಿಂತಲು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಅದನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಗೆಡಹುವುದು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಗರ್ಭಪಾತವೆಂದು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (20 - 22 ವಾರಗಳ ಗರ್ಭ). ಸಹಕಾರಿಯಲ್ಲದ ತಾಯಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವೈಪರೀತ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಸ್ತುಜಾಲವನ್ನು ಗರ್ಭದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಹೊರಗೆಡಹುವುದು ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗರ್ಭಪಾತ. ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು ಮಾಡಿಸಿದ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾನೂನು ಬದ್ಧ ಅಥವಾ ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಎಂದು, ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ನಿರಪಾಯ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಗರ್ಭಪಾತವು ಗರ್ಭನಿರೋಧವಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವೆನಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಪಾತ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಅನೇಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿವಿಧ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿವೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತದ ಕಾನೂನು

ಗರ್ಭಪಾತವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಿತ ಗರ್ಭಪಾತಗಳನ್ನು ಕಾನೂನು ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಕಾನೂನನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ಮೆಡಿಕಲ್ ಟರ್ಮಿನೇಷನ್ ಆಫ್ ಪ್ರೆಗ್ನೆನ್ಸಿ ಆಕ್ಟ್ 1971(ಎಂ.ಟಿ.ಪಿ. ಆಕ್ಟ್) ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು
ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾವು ನೋವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ. ಗರ್ಭವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಪಕ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯ ಇದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕಾನೂನಿನ ಸಮ್ಮತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಎಂ.ಟಿ.ಪಿ. ಆಕ್ಟ್ ಪ್ರಕಾರ ಯಾರು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು?

- ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೂತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಿರುವ ಮತ್ತು ನೊಂದಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವೈದ್ಯರು.
- ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಂ.ಟಿ.ಪಿ ನಡೆಸಿದ 25 ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವು ಎಸಗಿದ ನೊಂದಾಯಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು.

ಈ ಕಾನೂನು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದೆ

ಈ ಕಾನೂನಿನನ್ವಯ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನು 12 ವಾರಗಳ ಗರ್ಭವನ್ನು ಎಂ.ಟಿ.ಪಿ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲಮೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಣಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ 12 ವಾರಗಳು ಮೀರಿದ್ದು 20 ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಇಬ್ಬರು ನೊಂದಾಯಿತ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ

- ಮಹಿಳೆಯು 18 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಆಕೆ ಯಾರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಈ ಕಾನೂನು

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಅವಳಿಗೆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅವಳು ನಿಗದಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ನೊಂದಾಯಿತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

- 18 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಗೆ ಎಂ.ಟಿ.ಪಿ. ಮಾಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅಥವಾ 18 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಅವಳು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪೋಷಕರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾನೂನು ಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ನಿರಪಾಯ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡುವವರು

√ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಅನುಭವಸ್ಥ ವೈದ್ಯರು (ಅಧಿಕಾರಯುಕ್ತ ನೊಂದಾಯಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು, ನಿಗದಿಗೊಳಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ)
√ ಸರಿಯಾದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ
√ ಶುಭ್ರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ
√ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು 12 ವಾರಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬ ನೊಂದಾಯಿಸಿದ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬೇಕು.
√ 12 ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು 20 ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರುಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣಗಳು ಇರಬೇಕು.

ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕರ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡುವುದು

√ ತರಬೇತಿ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಾಯಕರ. ವೈದ್ಯರು ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಬೇರೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಬಹುದು.
√ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ದಾಯಿ, ತರಬೇತಿ ಇಲ್ಲದ ದಾಯಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಇಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಕಾಂಪೌಂಡರುಗಳು / ನರ್ಸುಗಳು ಮೊದಲಾದವರು.
√ ಕೊಡಲಿ ಮೊದಲಾದ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡುವುದು
√ ಅಶುಚಿಯಾದ ಪರಿಸರ
√ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ವೈದ್ಯರು - ಆದರೂ 20 ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ.

ಹೆಂಗಸರು ಏಕೆ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?

√ ಏಕಾಂಗಿಯಾದ ಹೆಂಗಸು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ (ವಿಧವೆ/ಕನ್ಯೆ)

√ ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ.

√ ಅವಳ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದ ನೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭವನ್ನು ತೆಗೆಯಿಸುವುದು, ಗಂಡು ಮಗು ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ.

√ ಯೋಜನೆಯಂತೆ ಗರ್ಭವು ಧರಿಸಿಲ್ಲ / ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು ನಿಷ್ಫಲವಾದಾಗ

√ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಜನ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಬೇಕಿಲ್ಲ ಅಥವ ಈಗಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

√ ಹಿಂದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆಯ ಅಂತರ (ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ)

√ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಕೊರತೆಯುಳ್ಳ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟವೆಂದು ಆಕೆ ಭಾವಿಸಿದಾಗ

√ ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳು, ಹೃದಯಬೇನೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಗರ್ಭವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಆಘಾತಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ, ತಾಯಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ.

√ ದಂಪತಿಗಳು (ಹೆಂಗಸು) ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾರರೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ (ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳು).

ಗರ್ಭಪಾತವು ಅಪಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದು?

ಗರ್ಭಪಾತವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿದ ಗರ್ಭಪಾತವು ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕಿಂತಲೂ 10 ರಷ್ಟು ನಿರಪಾಯ, ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ 14 ಪಟ್ಟು ಕ್ಷೇಮ. ಮೊದಲ 12 ವಾರದೊಳಗಿನ ಗರ್ಭಭೇದನ ನಿರಪಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಅನುಸರಿಸಿ.

√ ಇಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದವರನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ, ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಹೋಗಿ (ಇದು ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆದಿರುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅಥವ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು).

√ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಹೇಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

√ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಆಕೆ/ ಆತ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ 25 ಗರ್ಭಪಾತಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ತರಬೇತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಆಗ ಆ ವೈದ್ಯರು ಅಧಿಕಾರಯುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ-ಳೆ ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಸೂತಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

√ ಗರ್ಭಭೇದನ ಮಾಡುವ ಕೊಠಡಿ ಶುಭ್ರವಾಗಿದೆಯೇ ಹಾಗೂ ಅಂದವಾಗಿದೆಯೇ? ಅದು ಅಶುಭ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಗರ್ಭಪಾತ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

√ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸ್ಥಳವಿದೆಯೇ? ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆಯಲು ಜಾಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ನಾಜೂಕಾಗಿಯೂ, ನಿರಪಾಯವಾಗಿಯೂ ವೈದ್ಯನು ಮಾಡಲಾರ.

√ ಉಪಕರಣಗಳು ನಾಜೂಕಾಗಿದೆಯೆ? ಎಂದಿಗೂ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೇ? ಧೂಳು ಕೂತಿದೆಯ ಅಥವಾ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದಿದೆಯೇ? ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ನಡೆಸಿದ ಗರ್ಭಭೇದನವು ಆಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

√ ಉಪಕರಣಗಳು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆಯೇ? ವಿಷಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಇಡಲಾಗಿದೆಯೇ? ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಲು ಸ್ಟವ್ ಇದೆಯೇ? ರೋಗಾಣು ನಾಶಕ ಬಾಟಲ್ ಇದೆಯೇ? ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ರೋಗಾಣು ನಾಶಕ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

√ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವಾಗ ಅಥವ ಅನಂತರ ಏನಾದರು ತಪ್ಪು ನಡೆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು? ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒದಗಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಯೋಚಿಸಿದ್ದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

√ ಎಂಟಿ.ಪಿ ಆಕ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಂದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವುದು? ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಗರ್ಭಪಾತವು ಮುಫತ್ತು. ಹಣವನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ದುಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆಯೇ ಹೊರತು ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಖಾಸಗೀ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ 150 ರಿಂದ 500 ರೂಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಾಗಬಹುದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಫತ್ತು.

ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?

√ ಕಳೆದ ತಿಂಗಳ ಋತುಸ್ರಾವದ ಕಾಲವನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಕೆ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. ದೂರು ನೀಡಿದ್ದಾಳೆಯೇ?

√ ವೈದ್ಯನು-ಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಕೆ-ಅವನು ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೂತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಬಹುದು.

√ ವೈದ್ಯನು-ಳು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕಾಲಮಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಬೇಡ ಎನ್ನವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಅದು ಅವಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ನಿರಪಾಯವೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಅವಳು ತನ್ನ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೋವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪಾತವಾದ ನಂತರ ಆಕೆಯ ಮರ್ಮಾಂಗವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಶುಭ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ತನಕ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಅವರು ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.

√ ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಅಪಾಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದಾದರು ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆ ಕಂಡರೂ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸಬೇಕು

⇨ ಯೋನಿ ದ್ವಾರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ
⇨ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ
⇨ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರ ನೋವು
⇨ ನಿತ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಮಯ
⇨ ಯೋನಿಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ಸ್ರಾವ.

ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

√ ಗರ್ಭಪಾತದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ

√ ಒಳ ಹೊಕ್ಕುವ ರತಿಕ್ರೀಡೆ ಸಲ್ಲದು. ಅಥವಾ ಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಾರಗಳ ತನಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಪಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

√ ಎರಡು ಅಥವ ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

√ ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ 4 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. 6 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳು ಮುಟ್ಟಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವಳು ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಬಹುದು - ಬರುವ ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ, ಆದುದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಬೇಡದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಸಂಭೋಗ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

√ ತಾಮ್ರದ T ಯನ್ನು ಏಳು ದಿನಗಳನಂತರ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

√ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.

√ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಸವರಿ.

√ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಇದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಇಡಿರಿ.

ಗರ್ಭಪಾತವು ನಿರಪಾಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಿರಪಾಯ ಗರ್ಭ ಪಾತವೆಂದರೆ ಏನನ್ನು ಆಶಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಪಾಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ. ಭಾರತೀಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಸ್ತುಗಳು

1. ಲೈಫ್ ಯೂಸಫುಲ್ ಎಜುಕೇಶನ್ ಫಾರ್ ಅಡಾಲಸೆಂಟ್ಸ್, 4 ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟಗಳ ಜತೆ. ಚೇತನಾ, ಲೀಲಾವತಿ ಲಾಲ್ ಭಾಯ್ಸ ಬಂಗಲೋ, ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ರೋಡು, ಷಾಹಿಬಾಗ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್ 380004 ಗುಜರಾತ್. ಭಾಷೆಗಳು - ಹಿಂದಿ, ಗುಜರಾತಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್.

2. ಅಬಾರ್ಷನ್ ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ ವಿ.ಎಚ್.ಎ.ಐ. 40 ಇನ್ಸಿಟ್ಯುಶನಲ್ ಏರಿಯಾ ನ್ಯೂಡೆಲ್ಲಿ - 110016

ಕೇಸ್ - ಸ್ಟಡಿ - 1
ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ರಮಳ ಕಥೆ

ರಾಶಿ ಮತ್ತು ಸೋಮುರ ಏಳು ಜನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಮಾ ಐದನೆಯವಳು. ಅವಳು ತನ್ನ ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯವಳಾಗಿದ್ದಳು. ಶೇಖರ ಎಂಬ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಳು. ಅವಳು ಅವಳ ಸಹಪಾಠಿ ಸ್ನೇಹದ ಸವಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಶೇಖರನು ಅವಳ ಸ್ನೇಹದ ಸವಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದನು. ರಮಾ ಏಳು ವರ್ಷವಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವಳಗಿಂತಲೂ 10 ವರುಷ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವನೊಡನೆ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿತ್ತು.

ಅವಳು, ಏಳನೇ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆ ಆದ ಹಾಗೆ ಕಂಡಳು. ಅವಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಯು ಅವಳನ್ನು ತಿರುಗಾಡದಂತೆಯೂ, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಬಾರದೆಂದು ನಿಷೇಧಿಸಿದರು. ಸೀರೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೂ, ಆಚೆಗೆ ಒಬ್ಬಳೇ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲವೆಂದೂ ತಿಳಿಸಿದರು. ರಮಾಳು ಶೇಖರನನ್ನು ನೋಡಲು ಬರದಿದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ಒಂದು ದಿನ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ರಮಾಳು ಶೇಖರನನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದಳು. ಯಾರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಬೀಳಬಾರದೆಂದು ಅವರು ಹೊಲದ ಕಡೆ ಹೋದರು. ಅವನೊಂದಿಗಿದ್ದು ಅವಳು ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟಳು.

ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದು ಹೋದವು. ಅವಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ರಮಾಳಿಗೆ ಏನೋ ಭೇದವು ಕಾಣಿಸಿತು. ಅವಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ ಮೂಡಿತು. ಅವಳ ದೊಡ್ಡಕ್ಕ ಗೀತಳಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹೇಳಿದಳು. ರಮಾಳು ಗರ್ಭವತಿಯೆಂದು ಗೀತಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಗೀತಳು ತಾಯಿ ರಾಶಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು. ರಮಾ ನಿಜ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿದಳು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬಾರದೆಂದು ಭಯಪಡಿಸಿದಳು. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ಗರ್ಭಪಾತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಅವಳು ರಮಾಳನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು. ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ, ಗರ್ಭಪಾತಕಿ ಅವಳನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಯೋನಿದ್ವಾರದೊಳಗೆ ಒಂದು ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದಳು. ರಮಾಳು ನೋವಿಗೆ ತಾಳಲಾರದೇ ಕಿರುಚಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ತಾಯಿ ರಾಶಿಯು ರಮಾಳ ಬಾಯಿಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟಳು. ರಮಾಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗಳು ಇಬ್ಬರು ಊರಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು. ರಕ್ತಸ್ರಾವವು

ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ರಮಾಳು ಬಹಳ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದಳು.

ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.

- ⇨ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಲು ಸ್ಥಳೀಯ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ರಾಶಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದವು?
- ⇨ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಲು ಯಾರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು ? ಏಕೆ?
- ⇨ ರಾಶಿಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀವಿದ್ದರೆ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?
- ⇨ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದಾಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿ ಅಪಾಯಕರ ಗರ್ಭ ಪಾತಗಳು

ರತ್ನಳ ಕಥೆ

ರತ್ನಳು ರಂಗಾಪುರ ಎಂಬ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಳು. ಅವಳು ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎಂಬುವವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಳು. ಕಡೆಯ ಮಗುವಿಗೆ 8 ತಿಂಗಳು. ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲದ ಶ್ರಮ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿತ, ತಿನ್ನಲು ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯ. ಇವು ರತ್ನಳನ್ನು ಬಲಹೀನಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತು. ಕಡೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಎದೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಕಡೆಯ ಮುಟ್ಟು ಆಗಿ 1 1/2 ತಿಂಗಳು ಆಗಿತ್ತು. ಅವಳಿಗೆ ಚಿಂತೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ರತ್ನಳಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವು ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು. ನಾಲ್ಕನೇ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ರತ್ನ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತಳಾದ ಕಲಾ ಎಂಬುವವಳಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು. ಅವಳು ರತ್ನಳಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದಳು. ಹಾಗೂ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಪಟ್ಟಣದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವಂತೆಯೂ ಸೂಚಿಸಿದಳು ರತ್ನಳು ಲಕ್ಷ್ಮಣನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದಳು. ಆದರೆ ಲಕ್ಷ್ಮಣನಿಗೆ ಮಗುವು ಬೇಕಿತ್ತು, ಗಂಡು ಮಗುವು ಬೇಕಿತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ರತ್ನಳು ಸಿಟಿಗೆ ಹೋಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು ಆದರೆ. ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ಹಣವಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಅವಳ ಗಂಡ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಯವೂ ಇತ್ತು. ರತ್ನ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿದಳು. ಅವನು ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ಸೂಜಿ ಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟನು. ಆ ದಿನವೇ ರತ್ನಳಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಆಯಿತು.

ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ ನಂತರ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

- ⇨ ಇದನ್ನು ನೀವು ಅಪಾಯಕರ ಅಥವಾ ನಿರಪಾಯ ಗರ್ಭಪಾತವೆನ್ನುತ್ತೀರಾ? ಏಕೆ?
- ⇨ ನಿರಪಾಯಕರ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಹೇಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸುವಿರಿ?
- ⇨ ನೀವು ರತ್ನಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನು, ಏಕೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3 - ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿ - ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದ ಗರ್ಭಪಾತ.

ರಾಜಿ 35 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ. ಅವಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವು 3ನೇ ತರಗತಿ. ಅವಳ ಗಂಡ ಒಬ್ಬ ರೈತ. ಅವಗೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಅವಳು ಮತ್ತು ಅವಳ ಗಂಡ ಸೇರಿ ಮೂರನೇ ಮಗುವು ಬೇಡವೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಯಲು ತಾಮ್ರದ T ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅದರಿಂದ ಅವಳು ಸುಖವಾಗಿದ್ದಳು. ಒಂದು ದಿನ ರಜಸ್ಸಲೆಯಾಗುವುದು ತಡವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಆಯಿತು. ಇನ್ನೂ 15 ದಿನಗಳು ಕಾದಳು. ತಾನು ಗರ್ಭವತಿ ಆಗಿರಬಹುದೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ಅನಿಸಿತು. ರತ್ನ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಹತ್ತಿರ ಮಾತನಾಡಿದಳು. ಇಬ್ಬರೂ ಹೋಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ರಾಜಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ಗಂಡ, ಇಬ್ಬರೂ ಊರಿಗೆ ಮರಳಿ ಹೋದರು. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದರು. ಮೂರನೇ ಮಗುವು ಬೇಡವೆಂಬುದು ಅವರಿಬ್ಬರ ಇಷ್ಟವೂ ಆಗಿತ್ತು. ರಾಜಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದಳು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವಳ ಗಂಡನಿಗೆ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಅವರಿಬ್ಬರು ಸುಖವಾಗಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದರು.

ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

- ⇨ ಇದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದಿಯೇ? ಏಕೆ?
- ⇨ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ರಾಜಿಗೆ ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವು?
- ⇨ ರಾಜಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೀವಿದ್ದರೆ, ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?

ಬಂಜೆತನ

ಕಾಲದ ಮಿತಿ

2 ಗಂಟೆ 30 ನಿಮಿಷ

ಕಲಿಕೆಯ ಧ್ಯೇಯಗಳು

ತರಬೇತಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವ ಅಂಶಗಳು.

√ ಬಂಜೆತನ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

√ ಬಂಜೆತನ ಎಂದರೆ ಏನು?

√ ಬಂಜೆತನದ ಕಾರಣಗಳು.

√ ಗರ್ಭದ ಕೆಳಗಿನ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದ ಲೋಳೆಯ ಪಟ.

ಯೋಜನೆ

ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲ	ವಿಷಯ	ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳು
30	ಬಂಜೆತನ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?	ಪಾತ್ರ ಚಿತ್ರಣ
15	ಬಂಜೆತನ ಎಂದರೆ ಏನು?	ಚರ್ಚೆ
45	ಬಂಜೆತನದ ಕಾರಣಗಳು	ಉಪನ್ಯಾಸ
60	ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಮ್ಯುಕಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಾರ್ಟ್ ಬರೆಯುವುದು	ಚಟುವಟಿಕೆ -1 ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಚಿತ್ರನಮೂನೆ 1 ಮತ್ತು 2. ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕಗಳ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಚಟುವಟಿಕೆ -1ಕ್ಕೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು - ಮೊಸರು, ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ, ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರು - ಉದಾಹರಿಸಿದ ದಿನಗಳೊಂದಿಗೆ.

ತರಬೇತಿ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ.
ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಕೆಲವು ಕಾಲ, ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದಂಪತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯದೆ ಇರಬಹುದು.ಮಗುವು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಅವಮಾನ ಪಡಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು ಅವಳನ್ನು ಹೀನಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಈ ದಿನ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರ ಅಭಿನಯ ಆಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ. ಬಂಜೆತನದಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಸಂಬಂದಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿ ಮಾಡಲು ಚಟುವಟಿಕೆ 1ನ್ನು ನೋಡಿ.

2. ಇದಾದ ನಂತರ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.

3. ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಸರ್ವಿಕಲ್ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಚಾರ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ವಿವರಣೆ ನೀಡಲು ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ಚರ್ಚಿಸಿ.

4. ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ರತಿಸಲು ಯಾವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭವತಿ ಆಗುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆ 1 ಮತ್ತು 2 ನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಬಂಜೆತನ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನ
- ನಮ್ಮ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಹಿಳೆಯನ್ನೇ ದೂರುತ್ತೇವೆ. ಸಮಾಜವು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬವು ಅವಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯು ಅನುಭವಿಸುವ ಕೆಲವು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
- ಅವಳನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಶಿಶು ಜನನದ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಇತರರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಮತ್ತು ನೋಡಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರ ಕೂಡ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಚಲನ ವಲನಗಳು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸದೆ ಸಮುದಾಯವು ಆಕೆಯನ್ನು ಬಂಜೆ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಕುಟುಂಬವು ಆಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಬಲಾತ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಂಡನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಬಲತ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡಸಿನ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು ಮಹಿಳೆಯರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಸುಲಭ.

- ಗಂಡಸು ಬೇರೊಂದು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

- ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಲು ಅನೇಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅವಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

- ಅವಳು ಮಂತ್ರ, ತಂತ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಾಂತ್ರಿಕ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ನಂಬಬೇಕು.

ಬಂಜೆತನವೆಂದರೆ ಏನು?

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿದಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೇ ವರ್ಷದ ಮೂರ್ತಿ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದರೂ ದಂಪತಿಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಂಜೆತವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮನುಷ್ಯನದು ಅಥವ ಮಹಿಳೆಯದು ಅಲ್ಲ. ಇದು ಅವರಿಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದು ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

- ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗದೆ ಇರುವುದು
- ವೀರ್ಯಾಣುವು ಮಹಿಳೆಯ ನಾಳಗಳಿಗೆ ಈಜಲಾರದೆ ಹೋಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಂಡವನ್ನು ಸಂಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ದಡಾರದಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನರಳಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯವು ಚುಮ್ಮಿದರು ಅದರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಟಿ.ಬಿ. ಮತ್ತು ಎಸ್ ಟಿ.ಡಿ. ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಅವನ ವೃಷಣ ಚೀಲದ ನರಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು
- ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರಬಹುದು
  - ಅವನ ಶಿಶ್ನವು ಗಡಸು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
  - ಅವನ ಶಿಶ್ನವು ಗಡಸು ಆದರೂ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವಾದರೂ ಗಡುಸಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ.
  - ಮಹಿಳೆಯ ಯೋನಿ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮುನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಬೇಗನೆ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಚುಮ್ಮಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ

ಮಹಿಳೆಯರ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು

- ಮೂರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭಸ್ರಾವಗಳು ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಬಂಜೆತನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರಬಹುದು

- ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಬೀಡಿ ವಗೈರೆ ಸೇದುವುದು, ಅಥವಾ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ, ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

- ಅಕೆಯ ಮಾಸಿಕ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವು 25 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಅಥವ 35 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂತರವೂ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಹಿಳೆಯು ಅಂಡವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ

ಬಂಜೆತನ ಇದ್ದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು

- ಫಲವತ್ತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾದ ಮಹಿಳೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಂಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅಂಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಫಲವತ್ತಾದ ಸಮಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಾಲವು ಅದೇ. ತಿಂಗಳ ರಜಸ್ಸಲೆಯಾದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ 10ನೇ ದಿನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು 6 ದಿನಗಳವರೆವಿಗೂ ಫಲವತ್ತತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಮಹಿಳೆಯರ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ದೇಹವು ಅನೇಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜನನನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯೂಕಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಫಲವತ್ತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಪದಾರ್ಥ (ಲೋಳೆ) ಯಂತೆ ಇದ್ದು, ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಳೆಯಬಹುದು.

- ತಿಂಗಳ ಆವರ್ತನೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮ್ಯುಕಸ್ ಅಂಟಿನಂತೆಯು ಅಥವಾ ಒಣಗಿದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಗಂಡಸಿನ ವೀರ್‍ಯಾಣುವು ಗರ್ಭವನ್ನು ತಲುಪಲು ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ದಂಪತಿಗಳ ನಿಲುವು ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ಭಂಗಿ ಎಂದರೆ
  - ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಗಂಡಸು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಇರುವಂತೆ.
  - ಹೆಂಗಸು ಮತ್ತು ಗಂಡಸರು ಇಬ್ಬರು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು.

ಗಮನಿಸಿ

- ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಮುಗಿದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯು 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಲಗಿರಬೇಕು. ಇದು ವೀರ್‍ಯಾಣುವು ಗರ್ಭದೊಳಗೆ ಈಜಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಂಡವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. ಯಿಂದ ನರಳತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ. ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇಬ್ಬರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

- ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಮಾಸಿಕ ರಜೋದರ್ಶವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಬಹಳ ಸಣ್ಣಗೆ ಅಥವ ತುಂಬ ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಮದ್ಯಪಾನ, ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ, ಹೊಗೆ ಸೇದುವುದು, ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಕೋಲಾ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮೊದಲಾ ಕೇಫೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಒಂದು ವರುಷವಾದರೂ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭವತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಅಥವ ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಭಾವಿಸಲಿ. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಸ್ತುಗಳು

ಬಂಜೆತನದ ಫ್ಲಿಪ್ಚಾರ್ಟ್, ದಾಯಿಯ ತರಬೇತಿಯ ಕಿಟ್, ಚೇತನ, ಲೀಲಾವತಿ ಲಾಲ್ ಭಾಯ್ ಬಂಗಲೋ, ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ರೋಡ್, ಷಾಹೀ ಬಾಗ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್ - 380004, ಹಿಂದಿ, ಗುಜರಾತಿ ಭಾಷೆಗಳು.

COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY and Information Centre BANGALORE

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ - ಬಂಜೆತನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದಾಗ ಮಹಿಳೆಯು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಭಂಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಪದ್ಧತಿ

ಪಾತ್ರ - ಅಭಿನಯವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಈ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳು ಬೇಕು.

- ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯದ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಗಂಡ
- ಸಮುದಾಯದ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ
- ಅತ್ತೆ
- ಮಾವ
- ದಾರ್ಮಿಕ ಗುರು (ನಾಯಕ)
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಕಿ
- ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರು.

ಅವರವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಆರಿಸಲಿ.

ಬಂಜೆತನವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಪಾತ್ರ ಅಭಿನಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ. ನಾಟಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ - ನಾಟಕವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿ.

1. ನಾಟಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಸ್ಥಿತಿ
2. ಇತತರು ಹೊಂದಿದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ. ಅವರನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಕೇಳಿ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೊಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ನಾಟಕವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಮಹಿಳೆಯು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು ಮತ್ತು ಅವು ಅವಳ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿ ಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಮ್ಯೂಕಸ್ಸಿನ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಹಾಗೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಒಣಗಿದ ಮ್ಯೂಕಸ್ (ಲೋಳೆ)	ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಲು ಚಿಹ್ನೆ
ಒಣಗಿದ (ಮ್ಯೂಕಸ್ ಇಲ್ಲ) ಬೆರಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ	
ಎಳೆಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಮಿನ ತರಹ ಬೆರಳಿಗೆ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ (ಇದು ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ) ಮೊಸರನ್ನು ಇದರ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು.	
ಎಳೆಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. (ಸ್ವಲ್ಪ ಫಲವತ್ತತೆ) ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಿ, ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.	
ನೀರಾಗಿದೆ, ತುಂಬ ಎಳೆಯಬಹುದು ಮೊಟ್ಟೆಯ (ಬೇಯಿಸದ) ಬಿಳಿ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಇದರ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಗೆ ಉದಾಹರಿಸಿ ವಿವರಿಸಿ.	

ಈ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಚಾರ್ಟುಮಾಡಲು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಈ ನಾಲಕ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಆ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಿ. ಚಾರ್ಟು ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರವರ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂಭೋಗ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆ - 2

ಗಂಡಸು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸು ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ರೀತಿ

ಸೂಚನೆ:- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧ

ಕಾಲಾವಧಿ - 3 ಗಂಟೆ

ಕಲಿಕೆಯ ಧ್ಯೇಯಗಳು

ತರಬೇತಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯಗಳು

- ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಬೆಂಬಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತ ಗರ್ಭನಿರೋದಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು
- ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆ
- ವಿವಿಧ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳಿಂದಾಗುವ ಇತರೆ ತೊಂದರೆಗಳು
- ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧವನ್ನು ಆರಿಸುವ ಬಗೆ.

ಯೋಜನೆ

ಕಾಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ವಿಷಯು	ಪದ್ಧತಿ/ವಸ್ತುಗಳು
60	ಗರ್ಭನಿರೋದಕವೆಂದರೆ ಏನು? ವಿವಿದ ರೀತಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ರೀತಿ ,	ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ -1,2 3, ಚರ್ಚೆ
60	ವಿವಿಧ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಗಳು	ಚರ್ಚೆ
60	ಉತ್ತಮ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಆರಿಸುವುದು	ಚಟುವಟಿಕೆ - 4 ಚರ್ಚೆ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಕೆಲವು ರಬ್ಬರು ಚೀಲಗಳು (condoms) ತಾಮ್ರದ ಟಿ, ಚಟುವಟಿಕೆ - 1ಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ರಬ್ಬರು ಚೀಲ, ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು. ಚಟುವಟಿಕೆ - 2ಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ

ಶಿಶ್ನದ ನಮೂನೆ ಅಥವಾ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತೆಯುಳ್ಳ ಗರ್ಭ, ತಾಮ್ರದ ಟಿ, ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಸಲಕರಣೆ. ಚಟುವಟಿಕೆ 4 ರಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಕಥೆ, ಕುರ್ಚಿಗಳು ಅಥವ ಕೂಡುವ ಚಾಪೆಗಳು.

ತರಬೇತಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಗರ್ಭನಿರೋಧವು ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿರೋಧಭಾಸರಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ಬರಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಸಹೋದರಿಯರೇ, ಎಂದು ಹೇಳಿ ಪಾಠವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ವಿವಿಧ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ.

⇨ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮೂನೆಗೆ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು, ರಬ್ಬರು ಚೀಲಗಳನ್ನು, ತಾಮ್ರದ ಟಿ ಯನ್ನು ಹಂಚಿರಿ. ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ನೋಡಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ - 1ರಲ್ಲಿ ನೀಡಿದಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

⇨ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ 2, 3,ರ ಸಹಾಯದಿಂದ ರಬ್ಬರು ಚೀಲದ (ನಿರೋಧ್) ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಐ.ಯು.ಡಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಿ.

⇨ ಉದಾಹರಣೆ 1ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿರೋಧ್‌ನ ತಪ್ಪು ಬಳಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

⇨ ಉದಾಹರಣೆ 2 ಮತ್ತು 3ರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡುಗಳ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ವಿಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

⇨ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಿರಪಾಯತೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿರುವ ವಿಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇಷ್ಟದ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿರಿ.

⇨ ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆರಿಸುವಲ್ಲಿ ಇರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ 4 ನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಯಾಥಾವಿಧಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಗರ್ಭದಾರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಅಥವ ತಡೆಯುವ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಗರ್ಭನಿರೋದಕ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಒಂದು ಉಪಕರಣವೇ ಗರ್ಭನಿರೋದಕ

ಪದ್ಧತಿ

- ಬದಲಾದ ಕಾಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ತಾಯಿತನ ಬಯಸಬಹುದು ಅಥವ ಬಿಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಬೇಕೇನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

- ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವ ಪದ್ಧತಿ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದರಂತೆ ಗಂಡ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

- ಮಹಿಳೆಯು 19 ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿರಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಗೆ ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸು 20 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷಗಳು.

- ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಭೇದಗಳಿರಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ನಿರೋಧವು ಯಾವದೆಂದು ಅವನು / ಅವಳು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಅವರೇ ಅದನ್ನು ಆರಿಸಲು ಉತ್ತಮ ತೀರ್ಪುಗಾರರು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಬಿಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಅನೇಕ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಗರ್ಭನಿರೋಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ, ಆಕ್ಸಲರೀ ನರ್ಸ್ ,ಮಿಡ್ ವೈಫ್ ಅಥವ ಅಂಗನವಾಡಿ ಸೇವಕಿಯರ ಬಳಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತ ಪದ್ಧತಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳಿವೆ. ರಬ್ಬರು ಚೀಲ, ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಂತರ ತಂತ್ರ, ತಾಮ್ರದ ಟಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಗಳು ಶಾಶ್ವತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳು.

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳು

- ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಮತ್ತು ತಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ತಂತ್ರವೇ ಕಾಂಡೂಮ್ಸ್‌ಗಳು.

- ಪುರುಷನ ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ತೆಳುವಾದ ಲೇಟೆಕ್ಸ್ ರಬ್ಬರಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವೇ ಕಾಂಡೂಮ್ಸ್.

- ರಬ್ಬರು ಚೀಲಗಳು ರತಿಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

- ಇಂತಹ ರಬ್ಬರು ಚೀಲಗಳನ್ನು ಚಾರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಿರೋಧ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

- ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಕಾಂಡೂಮ್ಸ್‌ಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡುವ ರೋಗಗಳಾದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ ಏಡ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಕಾಂಡ್ಯೂಮುಗಳು ರತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಖವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಾಮವಾಸನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಏನೋ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಲವು ಪುರುಷರು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲ. ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿ ಆರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕಾಂಡೂಾಮುಗಳನ್ನು ಜಾರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಗ್ರೀಸ್, ಎಣ್ಣೆ, ಲೋಷನ್, ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜೆಲ್ಲಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಅವು ಕಾಂಡೂಾಮುಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಾಂಡೂಾಮುಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅದರೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಊದಬೇಡಿ. ತೆಗೆಯಬೇಡಿ.

ಕಾಂಡೂಾಮುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕೆಂದು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಕಾಂಡೂಾಮನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಸಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಹೊಸದಾದ ಕಾಡೂಾಮುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಶುಷ್ಕ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೂಾಮುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡಿರಿ.

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೂಾಮುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಸಡಿಲವಾಗಿ, ಓರೆಯಾಗಿ ಧರಿಸಿದ ಕಾಂಡೂಾಮುಗಳು ಸೋರಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಡೆಯಲೂಬಹುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಉದಾಹರಣೆ 1ನ್ನು ನೋಡಿ.

ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೂಾಮುಗಳು ಒಡೆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲವೆ ನರ್ಸ್ - ಅವರನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ನೋಡಿರಿ. ಅವರು ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ (ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು) ಅವುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾಂಡೂಾಮನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ

- √ ಪಟ್ಟಣ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ
- √ ಕಾಂಡೂಾಮು ಒಣಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪೆಡಸು ಆಗಿದ್ದರೆ
- √ ಬಣ್ಣ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬದಲಾಗಿದ್ದರೆ.

ಕಾಂಡೂಾಮಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಕಾಂಡೂಾಮು ಸುಖವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡೂಾಮನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ದರಿಸಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೇಷನ್ (ಜಾರಿಕೆ) ಇದ್ದರೆ ಸುಖದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು

ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.
ಕಾಂಡೂಂಮನ್ನು ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
ಕಾಂಡೂಂಮನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಷ್ಟೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ಗಾವಣಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ತೆಡೆಯಬಲ್ಲ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೇಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೂ ನಿರೋಧ್ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇತರೆ ವ್ಯಾಪಾರಗಾರರು ಮಾಡಿರುವ ಕಾಂಡೂಂಮುಗಳು ಕೂಡ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರಿ. ಒಂದನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಒಡೆಯುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.

ಕಾಂಡೂಂಮಗಳನ್ನು ಕಾಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
ಕಾಂಡೂಂಮುಗಳು ಕಾಮವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಒಂದೇ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ರತಿಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ. ಆದುದರಿಂದ ಅವು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಹೆಗ್ಗುರುತಾಗಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಂತಹ ವಿಚಾರ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವು ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧವೆಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾಂಡೂಂಮನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಕಾಮವಾಸನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವನು ಕಾಮಿಯಾದರೆ ಕಾಂಡೂಂಮುಗಳು ಕಾಮಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಾಂಡೂಂಮುಗಳ ಉಪಯೋಗ ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡಚಣೆ

ಜನರು ಕಾಂಡೂಂಮುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಜಾಗರೂಕತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗುವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರತಿಸಲು ಆಸೆ ನಿಜವಾಗಿಯು ಇದ್ದು ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರಿದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಕಾಂಡೂಂಮನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುವು ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಾಮ ಉದ್ರೇಕವು ಅಡಚಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಾಂಡೂಂಮುನ್ನು ಧರಿಸಿಬೇಕು, ಇದು ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಕಾಂಡೂಂಮುನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ನನಗೆ ಬಹಳ ನಾಚಿಕೆ

ಕಾಂಡೂಂಮುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ಒಂದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅತಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ. ಇಂತಹ ನಾಚಿಕೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಸುಲಭವಾಗಿಯು, ಕೆಲವು ಕಡೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿಯೂ

ಇದನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೂ, ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡದೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನೀವು ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀವಿ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದರೆ, ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡೂಮುಗಳು ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಥವ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ದಿಕ್ಕು ತೋಚದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ? ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ನರ್ಸ್ಸ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು ನಾಚಿಕೆಯಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ ಐ.ವಿ ರೋಗ ಸಂಕ್ರಮಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಕಾಂಡೂಮನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪಡೆಯುವುದು ನಾಚಿಕೆಯ ಸಂಗತಿ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡೂಮನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಕಾಂಡೂಮು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪೌರುಷೇಯವಾಗಿದೆ

ಕಾಂಡೂಮುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವರು ಪುರುಷರಾದರೂ, ಅವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ಪುರುಷನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಉನ್ನತ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರುಷ ಅಥವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಅಪಾಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರೆ ಪದ್ಧತಿಗಳಂತೆ ಅಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಂಡೂಮುಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯದ ತಾಪತ್ರಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯದಾಗಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಲಿ / ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಲಿ ಏನು ಇಲ್ಲ. ರತಿಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೀವಿಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಾಂತರ ತಂತ್ರಗಳು (ಐ.ಯು.ಡಿ)

- ಅಂಡವು ಫಲವತ್ತತೆಯಾಗಿ ಬಂದು ಗರ್ಭದ ಒಳಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆದು ಗರ್ಭವು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವೇ ಗರ್ಭಾಂತರ ತಂತ್ರ.

- ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಅದನ್ನು ಗರ್ಭದ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದು. ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಐ.ಯು.ಡಿಯು ತಾಮ್ರದ ಟಿ. ಇದು

ಆಂಗ್ಲ ಟಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ತಾಮ್ರವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಾರವಿರುತ್ತದೆ.

- ಐಯುಡಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಾದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭದ್ವಾರದಿಂದ ಇದರ ದಾರವು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ತೂಗಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ದಾರದ ಕೊನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅದರ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಆಕೆಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು ಐಯುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಗಮನಿಸಿಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಾಪರ್ ಟಿ ಯು ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಕ್ಷಿಸುವುದು?

- ಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಪ್ರತಿದಿನ ತೋರು ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಬೆರಳನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟು, ಆ ದಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ದಾರವು ಸ್ಪರ್ಶಗೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಯು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಆಕೆಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಐಯುಡಿ ಆಚೆಗೆ ಬಂದಿರಬಹುದು - ಬೇರೆಕಡೆ ಇರಬಹುದು.

- ಐಯುಡಿ ಇಟ್ಟ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಆ ಪರವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಗರ್ಭವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಹಾಗೂ ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

- ಐಯುಡಿ ಯನ್ನು ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭದ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರವಸ್ತುವು ಗರ್ಭದ ಒಳಗೆ ಸೇರಿದ್ದು ಫಲವತ್ತಾದ ಅಂಡವು ಗರ್ಭದ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಡಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಳಕಂಡ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

- ಅದು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಐಯುಡಿಯನ್ನು ಎಂದು, ಎಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತೆಗೆಯುಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಐಯುಡಿಯ ನಿಯಮಿತ ಕಾಲ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಆಕೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.
- ಎಂತಹ ಐಯುಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ದಿನಾಂಕ ಎಂದು ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯುಳ್ಳ ಪೇಪರನ್ನು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ, ಐಯುಡಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಪೇಪರನ್ನು ಆ ಮಹಿಳೆಯು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಐಯುಡಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮಹಿಳೆಯು ತಾನು ಗರ್ಭವತಿ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆ ನಿಡವಾಗಿಯೂ ರಜಸ್ವಲೆ ಯಾದ ನಂತರವೆ ಪಿ.ಯುಸಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೇವಲ ರಕ್ತದ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಬೀಳುವುದು ಅಥವಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಹಲವು ಸಲ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿರಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗಗಳ ವ್ಯಾಧಿಯ ಚರಿತ್ರೆ ಇದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯು ಐಯುಡಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಪ್ರಸಂಗಿಸಲು ಮಹಿಳೆಗೆ ಇವು ಇದ್ದರೆ

(P) ಪೀರಿಯಡ್ಸು (ಪಿ) ತಪ್ಪಿದೆ, ನಿಯಮ ಬದ್ದವಲ್ಲ
(A) ಅಬ್ಡೋಮನ್ ಪೆಯ್ನ್ ಸಿವಿಯರ್
(I) ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್, ದುರ್ನಾತ ಅಥವಾ ವರ್ಣರಹಿತ ಯೋನಿಸ್ರಾವ, ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ (ನಾಳದ) ವ್ಯಾಧಿ
(N) ನಾಟ್ ಫೀಲಿಂಗ್ ವೆಲ್, (ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ)
(S) ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಈಜ್ ಮಿಸ್ಸಿಂಗ್ (ದಾರ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ)

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು

- ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪೊಟ್ಟಣ 28 ದಿಗಳಿಗಳು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಥವ ಕೃತ್ರಿಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜಿಸ್ಟಿರಾನ್ ಗಳಿರುತ್ತದೆ.

- ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಓವರೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ (ಅಂಡಾಶಯ) ಅಂಡಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

- ಮಾಲಾ ಡಿ, ಮಾಲಾ ಎನ್ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಉಚಿತವಾಗಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಖಾಸಗಿ ಔಷದ ವ್ಯಾಪಾರ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

- ದಂಪತಿಗಳು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿರಲಿ, ನಡೆಸದಿರಲಿ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವು ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

- ಗರ್ಭವತಿ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ಬಿಡಬಹುದು.

- ಬಾಯಿನಿಂದ ಸೇವಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧ. ಆದರೆ ಮಾಲಾ ಡಿ, ಮಾಲಾ ಎನ್, ಪೆರ್ಲ್, ಏಕ್ ರೋಜ್, ಪ್ರೈಮೋಲ್ಸರ್, ಓರಲ್.ಎಲ್ ಟ್ರೈಕ್ವಿಲಾರ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಮಿನಿ ಪಿಲ್ಸ್ ಮೊದಲಾದವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

- ರಜೋದರ್ಶನವಾದ ದಿನ 1 ಎಂದು ಲೇಕ್ಕಹಾಕಿ 5ನೇ ದಿನದಿಂದ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸ್ಯಾಕೆಟ್ಟನ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಲಾ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಬಿಳಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ನಂತರ ಕೆತ್ತಲೆ ಬಣ್ಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಹೊಸ ಪಾಕೇಟ್‌ನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

- ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ತಪ್ಪಿದರೆ ಅದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ 2 ಮಾತ್ರೆಗಳು ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೂರನೇ ದಿನ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ಬೇರೆ ವಿಧವಾದ ಗರ್ಭನಿರೋದಕ ಕಾಂಡೂಂಮು ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯು ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದು ರಜೋದರ್ಶನ ತಪ್ಪಿಹೋದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದರನ್ನು ನೋಡಿ. ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಲಿ

ಅಬ್ಡಾಮಿನಲ್ ಪೆಯ್ನ್ (ಹೊಟ್ಟೆನೋವು)
ಚೆಸ್ಟ್ ಪೆಯ್ನ್ (ಎದೆ ನೋವು)
ಹೆಡ್ ಏಕ್ (ತಲೆ ನೋವು)
ಐ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್ (ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ)
ಸಿವಿಯರ್ ಲೆಗ್ ಪೆಯ್ನ್ (ಕಾಲಿನ ತೀವ್ರನೋವು)

ಮಾತ್ರೆಗಳ ಇತರೆ ಪರಿಣಾಮ

ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು. ವಿಪರೀತ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಬೇಜಾರು (ಕಳೆಗುಂದುವಿಕೆ), ಮೊಡವೆಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ನವೆ, ಮೊದಲಾದವು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ಇವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಡಲು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

- ಮಹಿಳೆಯು ಬೀಡಿ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಆಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ.
- ಮಹಿಳೆಯು 35 ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ್ದರೆ, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದ ಚರಿತ್ರೆ ಇದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ 'ಇದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಬೇರೆ ವಿಧವಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳು

ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ರಹಿತ ಮಾಡುವುದು

- ವೀರ್ಯಾಣು ರಹಿತ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು - ಪುರುಷಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ತನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದನ್ನು 10 - 15 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಬಹುದು.

- ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯು ಸ್ಪರ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ವೀರ್ಯದ್ರವದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸ್ಪರ್ಮ್‌ಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

- ಮನುಷ್ಯನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ತನ್ನ ವೃಷಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯದ್ರವವು ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಕೋಶಗಳು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದ್ರವವು ವೀರ್ಯದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ವೀರ್ಯದ್ರವವನ್ನು ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ನಾಳಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವ ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ವೀರ್ಯನಾಳಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವು ಸರಳವಾಗಿದ್ದು ,ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಪುರುಷನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೂ ಒಂದೆರಡು ದಿವಸ ಮರ್ಮಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಸ ಕಾಣಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ರಕ್ತಸೋರುವಿಕೆ, ಗಾಯ, ಊತ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

- ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಶೇಕಡ 100ರಷ್ಟು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರೈಸಿದೆ. ಕೆಲವು ಮುಕದ್ದಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ವಿಫಲವಾಗಿ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ವೃಷಣನಾಳಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸದಿದ್ದರೆ/ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ವೀರ್‍ಯಾಣುಗಳು ಕೆಳಗಡೆಯಿಂದ ದಾರಿ ಹುಡಿಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ವೀರ್ಯದ್ರವವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಆದನಂತರವೂ ಕೂಡಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊದಲ 20 ಸ್ಖಲನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಮ್‌ಗಳು ಇರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ದಂಪತಿಗಳು ಇತರೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ಮೊದಲ 20 ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಥಮ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಯಾವುದು ಶೀಘ್ರವಾಗುವುದೋ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಆಚರಿಸುವುದು.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ

ವೃಷಣನಾಳ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಪ್ರೇಮ, ರತಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀಳತ್ತದೆ ಎಂದು ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆದಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವೃಷಣಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದು ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಗಂಡಸಿನ ಪೌರುಷತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪುರುಷನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಅಂತಹ ಅನುನಮಾನಗಳು, ಭಯಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಪುಂಸತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ದಂಪತಿಗಳು ಅಥವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪುರುಷನು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಕಂಡು ಮಾತನಾಡಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ವೃಷಣನಾಳದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

- ⇨ ಸುಮಾರು 48 ಗಂಟೆಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ (2ದಿನ)
- ⇨ ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನುಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ
- ⇨ ಒಂದು ವಾರದ ಕಾಲ ತಡೆದು ನಂತರ ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಇರುಸು-ಮುರಿಸಿನ ಎಲ್ಲ ಗುರುತುಗಳು ಮಾಯವಾದ ನಂತರವೇ ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಭಿಸಿ.
- ⇨ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆದನಂತರ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾಗೂ ನಿಲ್ಲದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಬಾವು, ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಬೇಕು.
- ⇨ ಆಪರೇಷನ್ ಆದನಂತರ 2 - 3 ತಿಂಗಳು ಇತರೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ವೀರ್ಯಾಣುವು ನಾಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ 3 ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಬದುಕಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನವಿಲ್ಲದೆ ರತಿ ಸಂಭವಿಸದರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇತರೆ ಸಾಧನಗಳಾದ ಕಾಂಡಮುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

- ⇨ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಆಪರೇಷನ್ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೀರ್ಯದ್ರವದಲ್ಲಿ ಸೊನ್ನೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಎಣಿಕೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ⇨ ಆಪರೇಷನ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಏಳುದಿನಗಳು ಅಥವಾ ಕಡೇ ಪಕ್ಷ 2 ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಪುನಃ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

- ⇨ ಆತನ ಹೆಂಡತಿ ಮಟ್ಟು ತಪ್ಪಿದಾಗ ಅಥವಾ ಆಕೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡಾಗ

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಗರ್ಭವನ್ನು ತಲುಪದಂತೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಫೀಮೇಲ್ ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷನ್ ಎಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಧಾರಣಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವ ಒಂದು ಶಸ್ತ್ರಭೇದನಾಕ್ರಮ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಫೆಲೊಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು (ಎಗ್ ಓವಮ್ಮನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ನಾಳವನ್ನು ಕಟ್ಟು ಹಾಕುವದು / ಕತ್ತರಿಸುವುದು) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸ್ಟೆರಿಲೈಜೇಷನ್‌ಗಳು ಎಂದರೆ ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೊಪಿ ಮತ್ತು ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿಗಳು.

ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿ

ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅತಿ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಭದ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯನ್ನು 6 -8 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಪದ್ಧತಿಯು ಅನುಭವಸ್ತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೇವಲ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗೆ ಗೊಂದಲ ಆಗದಿರಲು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅನುಭವಸ್ತ ಹಾಗೂ ತಜ್ಞರಾದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಈ ಆಪರೇಷನ್ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅತಿ ಸರಳವಾದ ಪದ್ಧತಿಯಾದುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯ ಹೊಕ್ಕಳು ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಫಾಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ಯುಬುಗಳನ್ನು ಕ್ಲಿಪ್‌ಗಳಿಂದ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಯಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಭುಜದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಗೆ ಕಳಿಸಿದ ವಾಯು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಗಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ಔಷದಿಯಿಂದ ಬರಬಹುದು.

ಆದರೂ ಈ ನೋವು 48 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿವಾರವಾಣೆ ಆಗಬೇಕು.

ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ

ಸ್ಥಳೀಯ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 5 ರಿಂದ 10 ಸೆ.ಮಿ ಉದ್ದ ಪೆಲ್ವಿಕ್ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗ)ದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಫೆಲೊಪಿಯನ್ ನಾಳ ಸಿಕ್ಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಈ ನಾಳಗಳನ್ನು ಎಳೆದು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಒಂದು ವಾರದ ತನಕ ಶ್ರಮವಹಿಸಬಾರದು ಹಾಗೂ ಒಂದು ವಾರದ ತನಕ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬಾರದು.

ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷ್‌ನ್‌ಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

- ತಮಗೆ ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವೆಂದು ಗಂಡ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯರು ಈ ಆಪರೇಷನ್ ನಡೆಯುವ ಮುನ್ನ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ರಕ್ತದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಪಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಜೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಆ ಮಹಿಳೆಯ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷ್‌ನ್ ಆದನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

- ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಹಿಳೆಯು ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯತಕ್ಕದ್ದು. ಆದರೆ ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ 48 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಸಾಧಾರಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು 2 - 3 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಒಂದು ವಾರದ ತನಕ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತಕೂಡದು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ವಹಿಸಬಾರದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀರಿನ ಬಕೆಟ್ಟು ಎತ್ತುವುದು.

⇨ ಜ್ವರ, ಮೂರ್ಛೆ ಅಥವ ನಿತ್ರಾಣ, ಯೋನಿಗೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದು - ಈ ಕಾರಣಗಳು ಕಂಡಾಗ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷನ್‌ನ ಪರಿಣಾಮ

ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷನ್ ಆಪರೇಷನ್ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆ, ಅನನುಭವದಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಹಿಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಮೂರು ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ ಅತ್ಯಂತ ಫಲಕಾರಿ.

ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷನ್ ಆದನಂತರ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾಲು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳ ಪ್ರವೇಶ, ಒಳಗಡೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭವು ಹರಿದು ಹೋಗುವುದು, ಮುಂತಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕರುಳು ಹರಿದು ಹೋಗಬಹುದು.

ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷನ್ ಆಪರೇಷನ್‌ನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದೇ?

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಟ್ಯೂಬುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದ ರೀಕ್ಯಾನಲೈಜೇಷನ್ ಎಂಬ ಆಪರೇಷನ್ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದು ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ನಂಬಲರ್ಹವಲ್ಲದ ಒಂದು ಕಷ್ಟಕರ ಪ್ರಯೋಗ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷನ್ ಮಾಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಆದರೂ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ರಿಕ್ಯಾನಲೈಜೇಷನ್ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಂಬಿಕೊಂಡಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಸ್ತುಗಳು

- ಯುನಿವರ್ಸಲ್ ಚೈಲ್ಡ ಬರ್ತ್ ಪಿಕ್ಚರ್ ಬುಕ್, ಚೇತನಾ, ಲೀಲಾವತಿ ಲಾಲ್ ಭಾಯ್ಸ್ ಬಂಗಲೋ, ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ರೋಡು, ಷಾಹೀಬಾಗ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್ 380 004, ಭಾಷೆಗಳು, ಹಿಂದಿ, ಗುಜರಾತಿ, ಮರಾಠಿ,ತೆಲುಗು.
- ದಾಯ್, ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕಿಟ್, ಚೇತನ, ಅಹಮದಾಬಾದ್.
- ಲೈಫ್ ಯೂಸ್‌ಫುಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಎಜ್ಯುಕೇಷನ್ ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್ಸ್, ಚೇತನ, ಭಾಷೆಗಳು - ಗುಜರಾತಿ, ಹಿಂದಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ಅವನ ಕ್ರಮ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ವಿವಿಧ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳಾದ ಕೆಲವು ಕಾಂಡೂಮುಗಳು, ಮಾತ್ರೆಗಳು, ತಾಮ್ರದ ಟಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು, ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ, ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿಯ ವಿಸ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಉದಾಹರಣೆ 2 ಮತ್ತು 3 'ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕಗಳ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ವಿಧಾನ

- ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿರಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಏನೂ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತಾಮ್ರದ ವಂಕಿಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲಿ ಹಾಗೂ ಪಿಸುಗುಟ್ಟಲಿ.
- ಎಲ್ಲರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚರ್ಚೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರಿ.
- ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

1. ಅದು ಏನು?
2. ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯ?
3. ಇದನ್ನು ನೋಡಲು ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದೀಯಾ? ಏಕೆ?
4. ಇದರ ಕಾರ್ಯಗಳು ಏನು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದಿಯೇ?
5. ಆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕವನ್ನು ಎಂದಾದರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ?
6. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಹೇಳಿದರು?
7. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಿರಿ?
8. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯಾರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ?

9. ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು?
10. ಇನ್ನೂ ಇತರೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದವೆ?
11. ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಅದರ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟು?
12. ಮೊದಲ ಸಲ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಭಯವಾಯಿತೇ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ಕಾಂಡೂಮು ಉಪಯೋಗದ ಪ್ರದರ್ಶನ

ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಕಾಂಡೂಮುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಕಾಂಡೂಮುಗಳ ಒಂದು ಪೊಟ್ಟಣ, ಶಿಶ್ನದ ಪ್ರತಿಕೃತಿ, ಅಥವಾ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು.

ವಿಧಾನ

- ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕಾಂಡೂಮುಗಳು ಹರಿಯದಂತೆ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ.

- ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ, ಆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಕಾಂಡೂಮುವಿನ ಕೊನೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ. ಅನಂತರ ಘಟ್ಟಿಯಾದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಸುರಳಿಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿರಿ.

- ಸುರಳಿಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಶಿಶ್ನವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವ ತನಕ.

- ಕಾಂಡೂಮನ್ನು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಸ್ಖಲನವಾದಾಗ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಏನಾಯಿತೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ. ಅದರ ಅಂಚನ್ನು ಹಿಡಿದು ಶಿಶ್ನದ ಮಾದರಿಯಿಂದ ಎಳೆದು ಹಾಕಿ.

- ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಂತರ ಅದರ ಅಕ್ರಮ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಹರಣೆ - 1 ರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೋರಿಸಿರಿ.

- ಕಾಂಡೂಮುವನ್ನು ಬಿಸಾಡಿರಿ ಅಥವಾ ಹೂತುಹಾಕಿರಿ.

ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿ

- ಗ್ರೀಸ್, ಎಣ್ಣೆ , ಲೋಷನ್‌ಗಳು, ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜೆಲ್ಲಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕಾಂಡೂಮುಗಳನ್ನು ಜಾರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಇವು ಕಾಂಡೂಮುಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಡೆದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಕಾಂಡೂಮುವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬೇಡಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಪ್ರತಿಸಲದ ರತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಸಕಾಂಡೂಮನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

- ಕಾಂಡೂಮುವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

- ಕಾಂಡೂಮುಗಳನ್ನು ಶೀತಲ ಹಾಗೂ ಶುಷ್ಕ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಿರಿ.

- ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಸಡಿಲವಾಗಿ ಧರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಓರೆಯಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವು ಸೋರುವಿಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಒಡೆಯಲು ಕಾರಣವಾಬಹುದು.

ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೂಮು ಒಡೆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ನರ್ಸು ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರು ನೀಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ನುಂಗಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3 ಐಯುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರ ಪ್ರದರ್ಶನ

ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಐಯುಡಿ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಐಯುಡಿಯ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ಲುಗಳು, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಮಾದರಿ, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಐಯುಡಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಉಪಕರಣ.

ವಿಧಾನ

- ಮಾದರಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಐಯುಡಿಯನ್ನು ಉಪಕರಣದಿಂದ ಒಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಿ.
- ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಾರವಿರುವ ಮಾದರಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಐಯುಡಿ ಹೇಗೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ತೋರಿಸಿ.
- ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ದಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ.
- ಉಪಕರಣಗಳು ರೋಗಾಣುರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ. ಶುಭ್ರತೆಯು ಜಾಗ, ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಐಯುಡಿ ಒಳಪಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೈ ಚೀಲಗಳು ಶುಚಿಯಾಗಿಯೂ ರೋಗಾಣುರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4

ಗುಂಪಿಗೆ ಎ ಅಥವಾ ಬಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಎರಡನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಗುಂಪು ಒಂದನ್ನು ಪರಶೀಲಿಸುವಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಎ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆರಿಸುವುದು.

ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ ಇರುವ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಕತೆಯ ಪ್ರತಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಅಥವಾ ದಪ್ಪ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದು ತೋರಿಸಬಹುದು.

ವಿಧಾನ (ಪದ್ಧತಿ)

- ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ.
- ಗೋವಿಂದ ಮತ್ತು ಗೋದಾವರಿಯ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.
- ಸನ್ನಿವೇಶದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಯಾರಾಗುವಂತೆ ಹೇಳಿರಿ. ನಂತರ ಸಮಗ್ರ ಉತ್ತರದೊಂದಿಗೆ ಅವರೆಲ್ಲೂ ಒಂದಾಗಿ ಬರಲಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರಲಿ.
- ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪುಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮುಂದಿಡುವಂತೆ ಹೇಳಿ.
- ಇತರೆ ಗುಂಪಿನವರು ತಮಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ವಾದಿಸಲಿ.
- ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸಲಹೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನಾಂಶವಾಗಿಟ್ಟು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಗೋವಿಂದ ಮತ್ತು ಗೋದಾವರಿಯ ಕಥೆ

ಗೋವಿಂದ ಮತ್ತು ಗೋದಾವರಿಗೆ ಮೂರು ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಒಬ್ಬ ಕೂಲಿಗಾರನು ಗೋವಿಂದ. ಗೋದಾವರಿ ಭೂಸ್ವಾಮಿಗಳ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಊರಿನ (ಆಯ) ನರ್ಸ್ ಗೋದಾವರಿಗೆ ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಗೋವಿಂದನಿಗೆ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಗೋದಾವರಿಯನ್ನು ಬಲಾತ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಗೋದಾವರಿಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಆಲೋಚನೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವರು. ಅವಳ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು 10 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಮುಚಿತವಾಗಿಯೇ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಭಯ. ಆಪರೇಷನ್ ಆದರೆ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕೂಲಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಆಪರೇಷನ್‌ನಿಂದ ಅವಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥಳಾಗಬಹುದೆಂಬ ಅನುಮಾನದಿಂದ ಗೋವಿಂದನು ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಲಾರನು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಗೋವಿಂದನಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಪರೇಷನ್ ಎಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಭಯ. ಅದಾದ ನಂತರ ತನ್ನ ಪುರುಷತ್ವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅನೇಕರು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರರು. ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವರು.

ಗ್ರಾಮ ನರ್ಸು ಕಾಂಟ್ರಾಸೆಪ್ಟುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಗೋವಿಂದನು ಗೋದಾವರಿಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದನು. ಗೋದಾವರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಲು ಪ್ರಾರಂಬಿಸಿದಳು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತಳು. ನಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಳವಳ ಉಂಟಾಯಿತು. ಬಹಳ ಬೇಜಾರು ಆಯಿತು.

ಗರ್ಭದಾರಣೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅವಳು ತನ್ನನ್ನು ಸಂಭೋಗಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಗೋವಿಂದನನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡಳು. ಆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಗೋವಿಂದನಿಗೆ ಬಹಳ ಸಿಟ್ಟುಬಂತು. ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದು ಕಾಪರ್ಟಿಯನ್ನು ಒಳಪಡಿಸುವಂತೆ ಗೋವಿಂದನು ಗೋದಾವರಿಗೆ ಕೇಳಿದನು. ನರ್ಸು ಕೂಡ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಿದಳು. ಆದರೆ ಗೋದಾವರಿಗೆ ಭಯ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳು ಗೋವಿಂದನಿಗೆ ಕೋಪ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಗೋದಾವರಿಯು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸದಿದ್ದರೆ ಗೋವಿಂದನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸದೇ ಬೇರೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸಿನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವೆನೆಂದು ಭಯಪಡಿಸಿದನು. ಗೋದಾವರಿ ಗರ್ಭವತಿ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಗೋವಿಂದನು ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂಗಡ ಮಾಡಿದ್ದನು.

⇨ ಗೋವಿಂದನು ಮಾಡಿದ ಆಲೋಚನೆ ಸರಿ ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸಿದೆಯೇ? ಏಕೆ?

⇨ ಗೋದಾವರಿಯು ತಾನು ಮಾಡಿದ ಆಲೋಚನೆ ಸರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮಗನಿಸಿದಿಯೇ? ಏಕೆ?

⇨ ಅವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯಾವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನೀವು ಸೂಚಿಸುವಿರಿ, ಏಕೆ?

ಬಿ ಯಾರು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು

ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಮಾಡಿಸುವುದು.

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಕರಣದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರತಿಗಳು, ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟು, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು

ವಿಧಾನ

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 5 ರಿಂದ 6 ಜನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರದ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.
- ರಾಣಿ ಕಥೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನಿಗೂ ಹಂಚಿರಿ.
- ಕೇಸ್ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕ ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿ, ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿರಿ,
- ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿಸ್‌ನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಉತ್ತರಿಸಲಿ. ನಂತರ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅಭಿವೇಶನ ಮಾಡಲಿ.

- ಅಭಿವೇಶನ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರವರ ಐಚ್ಛಿಕತೆಯನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಸಮಯ ಬಂದರೆ ಕೆಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ರಾಣಿಯ ಕಥೆ

ರಾಣಿಯು ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ರಾಣಿಯು ಅವಳ ಗಂಡ, ಮೈದುನ, ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಅವಳ ಅತ್ತೆಯರೊಂದಿಗೆ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ರಾಣಿಯ ಮೈದುನನಿಗೆ ಎರಡು ಗಂಡು, ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಸಂತಾನವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ರಾಣಿಗೂ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗುವಾಗಲಿ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ರಾಣಿಯ ಗಂಡನಿಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲ. ರಾಣಿಗೂ, ಇರುವ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ರಾಣಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಅವಳ ಗಂಡನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಅವರಿಗೆ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಸಹೋದರ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ರಾಣಿಯು ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಒಂದು ಗಂಡುಮಗು ಬೇಕೆಂದು ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೂ ಒಂದು ಆಸೆ ಇದೆ. ರಾಣಿಗೆ ಈಗ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಅದಾದ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಏನಾಯಿತು? ರಾಣಿಯ ಯೋಚನೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ? ಏಕೆ?

ರಾಣಿಯ ಮೈದುನ, ತ್ತೆಯವರು ಮಾಡಿದ ಆಲೋಚನೆ ಸರಿಯೇ? ಏಕೆ?

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾದನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ, ಇಲ್ಲವೇ, ಏನು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದರು? ಯಾರು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದರು? ಅವರು ಗರ್ಭನಿರೋದನೆಯ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಲು ಒಪ್ಪಿದರೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದು?ಎಲ್ಲಿಂದ?

ಆ ತರುವಾಯ ಏನು ಆಯಿತು?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 5 ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಾ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ.

ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ವಿಷಯಗಳ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಗರ್ಭನಿರೋಧದ ನಮೂನೆಗಳು, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಗೀತ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಪೇಪರು ಚೂರುಗಳು.

ವಿಧಾನ

- ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿರಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತಲೂ ಒಂದು ಕುರ್ಚಿ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.

- ಕುರ್ಚಿಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದೇ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ನಿಲ್ಲಲಿ.

- ಒಂದು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳು ಇರಲಿ.

- ಒಬ್ಬ ಮುಂದಾಳುವು ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಡಲಿ. ಆಗ ಭಾಗವಹಿ • ÁÆðæÞ °ð„ □®ðæ ÍðÀðè ôñ ÍðÀð .(ಮುಂದಾಳತ್ವವನ್ನು ನೀವೇ ವಹಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು).

- ಆಗಾಗ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರಲಿ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲಿ.
- ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಕುರ್ಚಿಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗುವುದು. ಅವನು ಒಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧವನ್ನು ಚೀಲದಿಂದ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲಿ.

- ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನವನ್ನು ಕುರಿತು ಕೇಳಿರಿ. ಇತರರು ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಅಥವಾ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

- ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಕ್ಕ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ಅವಳಿಗೆ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಉತ್ತರವನ್ನು ಐದು ಸಲ ಬರೆಯುವುದು ಮೊದಲಾದವು.

ಚೀಟಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವೇ ? ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನು? ಹೇಗೆ? ಅವು ಯಾವುದು?

2. ಕಾಂಡೂಮನ್ನು ಯಾರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು? ಹೇಗೆ? ವಿವರಿಸಿ.

3. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು?

4. ಐಯುಡಿಗಳ ಕೆಲವು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಐಯುಡಿ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

5. ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಎಂದು ಏಕೆ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

6. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಶಾಶ್ವತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು? ಅವು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೋ ವಿವರಿಸಿ.

7. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ?

8. ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯಾವ ಪದ್ಧತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವಿರಿ?

9. ಈ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗವ ಇತರೆ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಉದಾಹರಣೆ - 1

ಕಾಂಡೂಮುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವುದು

ಸೂಚನೆ:- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 2

ಹೆಂಗಸರ ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷನ್

ಸೂಚನೆ:- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆ - 3

ಗಂಡಸರ ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷನ್

ಸೂಚನೆ:- ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಜನಕಗಳು

ಕಾಲಾವಧಿ - 3 ಗಂಟೆಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಧ್ಯೇಯಗಳು

ತರಗತಿಯ ನಂತರ ಭಾಗಿಗಳು ಕಲಿಯುವ ಅಂಶಗಳು

- ಆರ್ . ಟಿ .ಐಗಳು / ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳು ಎಂದರೆ ಏನು?
- ಆರ್.ಟಿ.ಐನ ಲಕ್ಷಣಗಳು / ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.
- ಆರ್.ಟಿ.ಐನ /ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು.
- ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು ಹೇಗೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿವೆ.
- ಆರ್.ಟಿ.ಐಗಳು/ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

ಯೋಜನೆ

ಕಾಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ವಿಷಯ	ಪದ್ಧತಿ
60	ಮಹಿಳೆಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಪಡೆಯಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು	ಚಟುವಟಿಕೆ -1 ಕಥೆ ಹೇಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ
30	ಆರ್.ಟಿ.ಐ ಹಾಗೂ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ	ಚರ್ಚೆ
30	ಆರ.ಟಿ.ಐ ಮತ್ತು ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಚರ್ಚೆ
30	ಆರ್.ಟಿ.ಐ ಮತ್ತು ಎಸ್.ಟಿಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು	ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಹಂಚಿಕೆ
30	ಆರ್.ಟಿ.ಐ. ಮತ್ತು ಎಸ.ಟಿ.ಡಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು	ಚರ್ಚೆ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಫ್ಲಿಫ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಮತ್ತು ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ.

ತರಬೇತಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ. ಇದು ತಮಗೂ ಮತ್ತು ಸಹಭಾಗಿಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಚರ್ಚೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಿ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಿದ್ದೇವೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಎದುರು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಹೇಳಿರಿ.

- ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರ್.ಟಿ.ಐ ಮತ್ತು ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ, ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳ" ನ್ನು ನೋಡಿ.

- ಚಟುವಟಿಕೆ -1ನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ. ಆರ್.ಟಿ.ಐ ಮತ್ತು ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಡಚಣೆ ಆಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

- ಆರ್.ಟಿ.ಐ ಹಾಗೂ ಎಸ್ ಟಿ.ಡಿ.ಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹರಡುವಿಕೆ, ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಈಗ ಚರ್ಚಿಸಿ.ಅಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯು ದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಯ ಹರಡುವಿಕೆ, ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ತಮಗೆ ತಿಳಿದ ಅಂತಹ ಮಿಥ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುವಂತೆ ಕೇಳಿರಿ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವ ಅಂಶಗಳು

ಭಾಗದಿಂದ ಆರಿಸಿ ಕೆಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

- ಆರ್.ಟಿ.ಐ, ಹಾಗೂ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ತರಗತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾಂಡೂಮುಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಸೋದಾಹರಣವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ.

ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದ ವ್ಯಾಧಿ (ಆರ್.ಟಿ.ಐ)ಗಳು ಮರ್ಮಾಂಗ/ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಾಣು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೋಜೋವಾಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುವ ವಾತಾವರಣದಿಂದಲೂ, ಲೈಂಗಿಕದಿಂದ ವರ್ಗವಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷನು ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೂರು ವಿಧವಾದ ಆರ್‌ಟಿ.ಐಗಳಿವೆ.

1. *ಲೈಂಗಿಕದಿಂದ ವರ್ಗ (ಆರ್.ಟಿ,ಐ/ಎಸ್ಟಿ.ಡಿ) ವಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳು.* ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ - ಸಂಭೋಗದಿಂದಲೇ ಹರಡುವ ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ರೋಗಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಮೊದಲಾದವುಗಳು.

2. *ದೇಹದೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ರೋಗಕಾರಕಗಳು.* ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾವಿಗೆ ಇವು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಎಂಡೋಜಿನಿಸ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

3. *ಬೇರೆ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಂದು ಸೇರುವ ರೋಗಕಾರಕಗಳು.* ಐ.ಯು.ಡಿ ಅಳವಡಿಸುವಿಕೆ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಯೋನಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೊದಲಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಟರಿಲೈಜೇಷನ್ ಮಾಡದೆ, ರೋಗಾಣು ಸಹಿತ ತಂತ್ರಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಈ ತರಹ ವ್ಯಾದಿಯಿರುವ ಕಥೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಈ ಆರ್.ಟಿ.ಐ ಗುಂಪಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

- ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ವೆಜಿನೋಸಿಸ್. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವುಕಡೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇಸರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ಶಿಶ್ನದ ಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸದೇ ಇರುವ ಕಡೆ ವ್ಯಾಧಿಯು ಒಳಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಆರ್.ಟಿ.ಐ ಗಳ ಭಾಗದ ದ್ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತದೆ. (ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಯೋನಿ, ಮತ್ತು ಯೋನಿದ್ವಾರ). ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ಮೇಲ್ಭಾಗದ ದ್ವಾರಗಳಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು (ಗರ್ಭಕೋಶ, ಫಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ಯೂಬ್, ಮತ್ತು ಓವರೀಸ್). ಇದು ಜನನ ದ್ವಾರದ ಹುಣ್ಣು ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.ಇವು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

- ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಭೇದಗಳಿವೆ. ಟೇಬಲ್ 1 ಮತ್ತು 2 ರನ್ನು ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ನೋಡಿರಿ.

ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ರೋಗದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಕ್ಷಣಗಳು

ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಮೂತ್ರಿಕರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಾಲ ಕೃತ್ಯಗಳು ಮಾಡುವಾಗ ನೋವು/ಉರಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಮೂತ್ರಿಸುವುದು.
- ಮರ್ಮಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಒಡೆದಿರುವ ವ್ರಣಗಳು, ನೋವಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು.
- ಎರಡು ತೊಡೆಗಲು ಸೇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ, ನೋವು.
- ನವೆ ಅಥವ ಚಕ್ಕುಂಗುಳಿಯಾಗುವ ಭಾವನೆಯು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಮೇಲೇ ನವೆ, ತುರಿ ಇಲ್ಲದ ದೊದ್ದುಗಳು.
- ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು
- ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ ಗಂಟುಗಳು
- ಫ್ಲೊ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ತಲೆ ನೋವು, ಆಲಸ್ಯ, ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದವುಗಳು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸಂಭೋಗವು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ಎಂದೂ ಇಲ್ಲದ ಯೋನಿ ಸ್ರಾವ (ಹಳದಿ, ಹಸಿರು, ಮೊಸರಿನಂತೆ, ಕೀವಿನಂತೆ, ದುರ್ವಾಸನೆ, ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ)
- ಮರ್ಮಾಂಗದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಅಥವಾ ವ್ರಣ.
- ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು.
- ಯೋನಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ನವೆ ಹಾಗೂ ಉರಿ.

> ಕೆಲವು ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳು ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಗುರುತುಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಅವರು ವ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಶಿಶ್ನದಿಂದ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಜಾರುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ರಾವ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ತಡೆ

- ⇨ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಹೆಲ್ತ್ ವರ್ಕರು ಆರ್.ಟಿ.ಐ/ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಓ. ದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

- ⇨ ಚಾರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಹತ್ತಿರವಿರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ. ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಹಭಾಗಿನಿಯು ಕೂಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಭಾಗಿನಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ನಿಮಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಇರುವವರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೇ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

- ⇨ ಅನೇಕ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

- ⇨ ಕೆಲವು ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲೆ ತೈಲವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಂದಿಗೂ ಅರ್ಹ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

- ⇨ ನಿಮಗೆ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಇದೆಯೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

- ⇨ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಇರುವವರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ /ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಇದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಂದಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಅದು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರ ರೂಪವು ಬೇರೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಅದರ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

⇨ ನೀವು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಇದ್ದರೆ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಉಳ್ಳ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಹೇಳಿ. ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಚಾತುರ್ಯವಿದ್ದರೆ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಯು ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯ / ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ನಿಷಿದ್ಧಗಳು ಹೇರಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಮಿಥ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇವೆ. ಅವುಯಾವುವೆಂದರೆ:

⇨ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡಿಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕನ್ಯೆಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಯನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು.

⇨ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದಿಂದ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಯು ಹರಡುತ್ತದೆ.

⇨ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಯು ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಶಾಪದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.

⇨ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಸಂಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆ, ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳು / ಆರ್.ಟಿ.ಐಗಳು, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಯ್ಡ್ಸ

ಅನೇಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿಗಳು ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ/ಆರ್.ಟಿ.ಐ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಯ್ಡ್ಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಲು ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ - ರಾಜಕೀಯ ಕಾರಣಗಳು

1. ಮಹಿಳೆಯು ಗುರಿಯಾಗಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಅವಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತು ಕಾರಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಧೇಯತೆಯಿಂದ, ಅವಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಥವಾ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಹತೋಟಿ ಪಡೆಸಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿರುವ ವಿಧೇಯತೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಬೇಗನೆ ಮಾಡುವ ಮದುವೆಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಆರ್.ಟಿ.ಐ/

ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ/ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಎ.ಐ.ಡಿ.ಎಸ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

3. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಗಂಡಸರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾಂಡೂಮು ಒಂದೇ, ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲ.

4. ಮೂಲ ಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳಾದ ನೀರು, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ಈ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

5. ಲೈಂಗಿಕ ಆಚಾರವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಸ್.ಟಿ.ಡ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡುವುದು ಲೇಸು. ಪಕ್ಷಪಾತವಿಲ್ಲದೆ, ಮುಚ್ಚುಮರೆ ಇಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು.

6. ಕಡಿಮೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇರುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಸೌಕರ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಅರ್.ಟಿ.ಐ/ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ./ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಐಸಿಡಿಎಸ್ ಹರಡಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತಿದೆ.

7. ಅಸಮಂಜಸವಾದ ಕಾನೂನು ಅವಳು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಲವಂತ ರತಿಯ ಕಾನೂನು, ಪಿ.ಐ.ಟಿ.ಎ ಕಾನೂನು (ಅನೈತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಕಾನೂನು)ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲಯುತವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ಈ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದವರು ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡದೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾನೂನುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲೋಪಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

8. ಏಯ್ಡ್ಸನಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಬೇಗನೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕೊರತೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಘಟಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

9. ಏಯ್ಡ್ಸನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವವರು ಮಹಿಳೆಯರೆ ಆಗಿದ್ದು, ಅವರಿಗೂ ಏಯ್ಡ್ಸ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳು

1. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅಥವ ಗಂಡು ಕೆಲಸಗಾರರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಈ ರೋಗಗಳು ಹರಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

2. ದರಿದ್ರ, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ವಿದ್ಯೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮಹಿಳೆಯರು ವೇಶ್ಯೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಲಯುತವಾದ ಕಾರಣಗಳು.

ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳು

1. ಕನ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದ ಜನನದ್ವಾರ, ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ತರುವಾಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಿಗಟಿನ ಸ್ರಾವ. ಕಡೆ ಇರುವುದರಿಂದ ರತಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮರ್ಮಾಂಗಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಆಗಿ, ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

2. ಮಹಿಳೆಯರ ಜನನ ದ್ವಾರವು ಕಾಣಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಆದ ವ್ರಣ ಕಾಣಿಸದೆ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಜನನದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

3. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಲು ಹೆಂಗಸರು ಬೇಗನೆ ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸು ತನ್ನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೆಂಗಸಿನ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಬಹಳಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಇದ್ದರೆ ಅದು ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಯೋನಿ ಅಥವಾ ಜನನ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಏನಾದರು ಹರಿತಗಳಿದ್ದರೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ.

4. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನನ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ

1. ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಜಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡದಿರುವುದು, ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದ ವೈದ್ಯರ ಕೊರತೆ, ಇವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

2. ಬಹಳ ದೂರವಿರುವುದು, ಪ್ರಯಾಣದ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ, ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಭಯ, ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕೊರತೆಯೂ ಕೂಡ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಸ್ತುಗಳು

ಎ ಕಿಟ್ ಆನ್ ವುಮೆನ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್, ಚೇತನಾ, ಲೀಲಾವತಿ ಲಾಲ್ ಭಾಯ್ಸ್ ಬಂಗಲೋ, ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ರೋಡು, ಷಾಹಿಬಾಗ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್ - 380 004, ಗುಜರಾತ್. ಭಾಷೆಗಳು ಹಿಂದಿ, ಗುಜರಾತಿ.

ಹರ್ಬ್ಸ್ ಯೂಸ್‌ಫುಲ್ ಇನ್ ವುಮೆನ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್, ಪೋಸ್ಟರ್, ಚೇತನಾ. ಭಾಷೆಗಳು ಹಿಂದಿ ಗುಜರಾತಿ, ಇಂಗ್ಲಿಷು.

ಚಟುವಟಿಕೆ -1 ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿ

ರೇವತಿಯು ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಳು

ರೇವತಿಗೆ ಈಗ 35 ವರ್ಷಗಳು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಆಕೆ ಕಳವಳಗೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಮತ್ತು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ಸ್ರಾವವಿದೆ. ಆಕೆ ಅವಳ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ರತಿಸಲು ಬಲು ಭಯಪಟ್ಟುಕೊಂಡಳು. ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಅವಳನ್ನು ಅಶುಚಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಪರಪುರುಷಸಾಂಗತ್ಯ ಮಾಡಿರಬಹುದೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದೆಂಬ ಊಹೆಯು ಅವಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಒಂದು ದಿನ ರೇವತಿಯ ಗಂಡ ರಾಮು ಅವಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಕರೆದನು. ಅವಳು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಳು. ಅವನು ಸುಮ್ಮನಾದನು. ರೇವತಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಎಂದು ಅವನು ಊಹಿಸಿದನು. ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಅವಳೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಅವಳು ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕಾಲ ನೋವನ್ನು, ಕಳವಳವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡಳು. ಏನೋ ಜರಿಗಿದ ಪ್ರಸಂಗದ ತಪ್ಪಿನ ಹಾಗೂ ನಾಚಿಕೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವಳು ಕುಗ್ಗಿಹೋದಳು. ಅವಳು ಅಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ರಾಮು ನೋಡಿದನು. ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕೇಳಿದನು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ರೇವತಿಯು ಎಲ್ಲವನ್ನು ವಿಶದವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು. ಯಾವುದೋ ಭೂತವು ತನಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ರಾಮು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ರೇವತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಸಂಭೋಗವು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ಅವಳು ರಾಮುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಲಗಲು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಳು.

ರಾಮುವಿಗೆ ದಿಕ್ಕು ತೋಚಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದನು. ಅದು ಬಹುಶಃ ಒಂದು ವ್ಯಾಧಿ ಇರಬಹುದೆಂದು ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತನು ಹೇಳಿದನು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಿದನು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರೆಂದು ಅವನು ಸೂಚಿಸಿದನು. ರೇವತಿ ಏನಾದರೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆಯೇ ಎಂಬ ಸಂಶಯವು ಅವನಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಆದರೂ ಅವನು ನರ್ಸನ್ನು ನೋಡಲು ನಿಶ್ಚಯಯಿಸಿದನು.

ರಾಮು ಮತ್ತು ರೇವತಿ ನರ್ಸನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದಾಗ ಅವಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದನು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಗಂಡಸರು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅವಳು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ರಾಮು ವಿವರಿಸಿದನು. ವೈದ್ಯರು ಒಬ್ಬ ನರ್ಸನ್ನು ಕರೆದರು. ಅವಳು ರೇವತಿಗೆ ನೈತಿಕ ಬಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಳು. ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆಕೆಯ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅವನಿಗೇನಾದರು ಆರ್.ಟಿ.ಐ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ರಾಮುವಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರು.

ವೈದ್ಯರು ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿ ನಿರಪಾಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದನು.

ಅವರಿಬ್ಬರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆದರು. ಈಗ ಅವರು ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ಹೇಳಿ, ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.

⇨ ರೇವತಿಯು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲು ಏಕೆ ತಡೆವರಿಸಿದಳು?

⇨ ನೀವು ರೇವತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ಏಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ

⇨ ತರಲು ಯಾವ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

⇨ ನೀವು ರಾಮು ಆಗಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ಏಕೆ? ಆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?

ಪ್ರಶ್ನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರದ ಸಮಯ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ/ಆರ್.ಟಿ.ಐ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಹಿಳೆಗೆ ಇರುವ ನಿರ್ಭಂಧನೆಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ, ಅಂದಿನ ಪಾಠವನ್ನು ಕ್ರೂಢೀಕರಿಸಿ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. / ಏಡ್ಸ್

ಕಾಲಾವಧಿ - 4 ಗಂಟೆಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಧ್ಯೇಯಗಳು

ತರಬೇತಿಯ ಘಟಕದ ನಂತರ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದವರು ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯಗಳು

- ⇨ ಹೆಚ್.ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಏನು?
- ⇨ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಜನರ ಭಾವನೆ
- ⇨ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ ಏಡ್ಸ್ ಗಳು ಹರಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳು
- ⇨ ಈ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಯಾರಿಗೆ ಸಂಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇨ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಗಳು
- ⇨ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

ಯೋಜನೆ

ಕಾಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ಬೋಧನೆಯ ವಿಷಯ	ಪದ್ಧತಿ
15	ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಏನು?	ಚರ್ಚಿಸುವುದು
60	ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ನ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ತಾಳಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಅವರ ಆಲೋಚನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಂದಾಜು, ಸಂಪರ್ಗಿಕ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ.	ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ಚಟುವಟಿಕೆ - 2
30	ಅದು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?	ಚಟುವಟಿಕೆ - 3
15	ಅದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಇದೆ?	ಚರ್ಚಿಸುವಿಕೆ
30	ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಹಾಗೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸತ್ಯಕಲ್ಪನೆಗಳು.	ಚಟುವಟಿಕೆ - 4
30	ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಷಯ	
30	ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು	ಚಟುವಟಿಕೆ - 5
30	ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು	

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

- ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟಗಳು, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು.
- ಕರ್ತವ್ಯ ಹಾಳೆಯ ಪ್ರತಿಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆ - 1ಕ್ಕೆ
- ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಎಂದು ಬರೆದಿರುವ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಯ 2 ಪೇಪರುಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆ - 2ಕ್ಕೆ ಮಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಟೇಪುಗಳು
- ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಡುಗಳ ಜೊತೆ (ಫೋಟೊಕಾಪಿ ಮಾಡಿದ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಡು, ಷೀಟಿನಿಂದ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ವರ್ಕ್‌ಷೀಟ್ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ)
- ಚಟುವಟಿಕೆ -2 (ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಚಿತ್ರಗಳು)
- ಚಟುವಟಿಕೆ -6ಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿಗಳು.
- ಕಾಂಡಾಂಮುಗಳು - ಮಾದರಿ ಶಿಶ್ನ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು . ಕಾಂಡೂಂಮಿನ ಪ್ರಯೋಗದ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ತರಬೇತಿ ಶಿಕ್ಷರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ.
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಜುಗರ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಗಂಡಸಿನ, ಹೆಂಗಸಿನ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ, ನಂಬಿಕೆ, ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ, ಭಾಗಸ್ವಾಮಿಗಳ ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ
ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭಾಗಸ್ವಾಮಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತನಾಡಲಿದ್ದೇವೆ. ರೇಡಿಯೋ /ಟೆಲಿವಿಷನ್ ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇಂದು ನಾವು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಾರ್ತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡೋಣ.

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚರ್ಚೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಆ ವ್ಯಾಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದೆಯೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

- ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬಹುದು. ಜನರ ಮನೋಭಾವಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅಳಿಯಲು ಚಟುವಟುಕೆ 2ನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ.

- ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಹೇಗೆ ಅತಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆ - 3 - ಕಾರ್ಡು ಕಿಟ್ಟು ಅನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ. ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಸಭೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಿ.

- ಸಭಿಕರು ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅನೇಕ ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತಿರಬೇಕಾದುದು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆ 4 ನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ.

- ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮುದಾಯ, ಉಪಟಳ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಚಟುವಟಿಕೆ 5ರ ಸಹಾಯದಿಂದ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆ, ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಪ್ರಬಲವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಯಲಿಗೆಳೆಯಲು ಚಟುವಟಿಕೆ - 6ನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ.

- ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸಭೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿ. ಕಾಂಡೂಮನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಅಂದರೆ ಏನು?

ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್,(ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ) ಮಾನವನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ರಕ್ತದ ಬಿಳಿ ಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಕ್ವರ್ಡ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಏಡ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಒಂದು ವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯಬಹುದು ಆರ್ಜಿತ ಊನ ನಿರೋಧಕ ಲಕ್ಷಣ (ಆರ್ಜಿತ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಊನ ರೋಗಲಕ್ಷಣ). ಇದು ಮಾನವನನ್ನು ಅತಿ ದುರ್ಬಲನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅರ್ಬುದರೋಗ, ಕ್ಷಯ ರೋಗ, ನ್ಯುಮೋನಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ವೈರಸ್ ರೋಗಗ್ರಸ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸಾಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕೊನೆಯ ಹಂತವೇ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ.

ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಒಂದು ದಶಕದಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ದೇಶದ ಅತಿ ಗಂಭೀರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ದೊರೆತಿರುವ ಜಾಗೃತಿದಳದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಭಾರತ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಹರಡಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ 75ರಷ್ಟು ವ್ಯಾಧಿಯು ಲೈಂಗಿಕ ದಾರಿಯಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತಿದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಲಿಂಗ, ಹೆಂಗಸು, ಗಂಡಸು, ಹಾಗೂ ಸಲಿಂಗರತಿ (ಗಂಡಸು ಗಂಡಸಿನವರ ಮಧ್ಯೆ ನಡೆಯುವುದು).

ರಕ್ತದಾನದ ಮೂಲಕ ಶೇಕಡ 8ರಷ್ಟು, ಬೇರೆ ಶೇಕಡ 8 ರಷ್ಟು ಜನ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿನಿಂದಲೂ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ನಾಲಕ್ಕು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೆಂಬುದಾಗಿ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡಾ 89ರಷ್ಟು ಜನರು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. (ವಯೋಮಿತಿಯ ಗುಂಪು 15-49 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸು).

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯು ವರ್ಗಾವಣೆ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 4 ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.

⇨ ಯೋನಿ ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರದ ಅರಕ್ಷಿತ ಒಳಹೊಕ್ಕುವ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.

⇨ ಒಂದೆ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ (ಉಪಕರಣವು ಹೆಚ್ .ಐ.ವಿ ತಗುಲಿದವರ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಕಿದಂತಹ ಸೂಜಿ, ಬ್ಲೇಡು ಮೊದಲಾದವು).

⇨ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ತಗುಲಿದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ, ಅದು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಪ್ರಸೂತಿ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ.

⇨ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿರುವವರ ರಕ್ತವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಈ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುವುದಿಲ್ಲ

⇨ ಮಾನವರ ಸಂಪರ್ಕ, ಮುಟ್ಟುವುದು, ಚುಂಬಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಆಲಿಂಗನ.

⇨ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡುವುದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ.

⇨ ಹೆಚ್,ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ, ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮುಖ್ಯ - ಆದರೆ ಅವರ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಕಬಾರದು.

⇨ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕಚ್ಚುವುದು.

ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಸೋಕುತ್ತದೆ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ನಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರಮಾದವಿದೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಗದ ಜನರು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾದ ವರ್ಗದವರು. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಅವರನ್ನು ಈ ಸೊಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅವರು ಯಾರು ಎಂದರೆ

1. **ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು**

ಅತಿ ಪ್ರಮಾದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಅವರು ಅನೇಕ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ದುಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಕಕ್ಷಿದಾರರನ್ನು ಕಾಂಡೂಂಮು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು.

2. **ಪ್ರವಾಸಿ ಕೂಲಿಗಾರರು**

ಇವರು ಅತಿ ಪ್ರಮಾದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕೂಲಿಗಾಗಿ ಜಾಗ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾಗಸ್ಥರನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಗಿರಾಕಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ.

3. **ಟ್ರಕ್ಕುಗಳ ಸವಾರರು**

ಟ್ರಕ್ ಡ್ರೈವರುಗಳು, ಕ್ಲೀನರುಗಳು ಅತಿ ಪ್ರಮಾದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಹುದೂರದ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಅನೇಕ ದಿನಗಳು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯ ನಡೆಸುವಾಗ ಅವರು ಕಾಂಡೂಮುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸಲಿಂಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

4. **ಸಲಿಂಗ ರತಿ ಮೂಲಕ**

ಗಂಡಸರು ಗಂಡಸರೊಂದಿಗೆ ರತಿ ಸುವರು ಅತಿ ಪ್ರಮಾದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಸಲಿಂಗ ರತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧವಾದ ರತಿಯುನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದುಂಟು. ಇದು ಮುಖ್ಯಕಾರಣ.

5. **ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು**

ಈ ವಿಧವಾದ ಚಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಒಂದೇ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಅನೇಕರು ಉಪಯೋಗಿಸುವರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯು ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಪ್ರಮಾದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

6. **ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ.ಯಿಂದ ನರಳುವವರಿಂದ**

ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳು, ವ್ರಣಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಎಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು (ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ / ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳು), ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಮಾದ ರಹಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಮಾದ ರಹಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಐಚ್ಛಿಕತೆಗಳು ಇವೆ

ಒಳಹೊಕ್ಕುವ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಚಿತ್ರಪಟ 2 ನೋಡಿ ಕಾಂಡೂಾಮು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳು.

ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಸೋಂಕುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಖಚಿತವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಾಧಿ ಇಲ್ಲದವರ ಸಂಗಡ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು. ಒಬ್ಬ ಜೊತೆಗಾರನೊಂದಿಗೆ /ಜತೆಗಾರಳೊಂದಿಗೆ.

- ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸದ ರಕ್ತವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಪಡೆಯಬೇಡಿ.
- ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು
- ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.
- ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ/ಆರ್.ಟಿ.ಐ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

> ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ / ಆರ್.ಟಿ.ಐ ವ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ / ಆರ್.ಟಿ.ಐ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಬ್ಬರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿಲಿ.

ಹೆಚ್,ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ?

1. ಶಾಲೆ, ಸಹಕಾರ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಘಟಿತ ಗುಂಪುಗಳು ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಕಛೇರಿಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.
2. ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳ ಜನರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸುವುದು.
3. ಶಾಲಾ ಪಾಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು.
4. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ನೀಡುವುದು.
5. ಹೆಚ್.ಪಿ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ

ಕ್ರಮವಾಗಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಿಡತಕ್ಕದ್ದು.

6. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪರ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಇತರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ರಕ್ತದಾನಿಗಳು ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಮಾದ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.

- ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು
- ಕಾಂಡೂಂಮು ಉಪಯೋಗದ ಹೆಚ್ಚುವರಿಕೆ.
- ರಕ್ತದಾನ ಹಾಗೂ ಅದರ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನ ಪಾಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- ಔಷಧಿಗಳ ದುರುಪಯೋಗದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ನಿಗ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್

"ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳ ಸೋಂಕು" ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ನೋಡಿ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಇರುವ ಗಂಡಸರು ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು, ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಜನರು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಅವನಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇದೆ	ಅವಳಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇದೆ
ವೈದ್ಯನು ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಯಲಿಗೆಳೆಯುವನು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇರುವುದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದು ಕೊನೆಯ ವ್ಯಾದಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ.	ವೈದ್ಯನು ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಯಲಿಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ನಿಮಗಿದೆ. ಅಂತ್ಯದ ವ್ಯಾಧಿ., ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಅನುಭವಿಸುವ ನೋವಿಗೆ ನೀವು ಕಾರಣರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೇಗನೆ ತೆಗೆಯಿಸಿರಿ.
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದೆ ಎಂದು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಕಳಂಕವನ್ನು ತಂದಿರುವೆ, ನಿನ್ನಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಗೌರವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಹೆಂಡತಿಯೂ ಅವನೊಡನೆ ಹೋಗುವಳು.	ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ ಎಂದು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಭಿಚಾರಿಣಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾಳೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮನೆಯನ್ನು ಹೋಗು. ನಿನ್ನನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀನು ಸತ್ತಹಾಗೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡು. ಅವಳೊಬ್ಬಳೇ ಮನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಳು.
ಅವನಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇದೆ ಎಂದು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯುತ್ತೆದೆ. ದುರದೃಷ್ಟ, ಅವನಿಗೆ ಇದು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಯಿತು.ಗಂಡಸರು ಗಂಡಸರೆ, ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಆಚೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ದುರದೃಷ್ಟವು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಇದು ಅವನ ಕರ್ಮ. ಹೋರಿಯು ಗಾಯದ ಗುರ್ತುಗಳಲ್ಲಿದಿದ್ದರೆ ಹೋರಿ ಆಗುವುದೇ.	ಅವಳಿಗೆ ಹೆ.ಐ.ವಿ ಇದೆ ಎಂದು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಅವಳನ್ನು ಆಚೆಗೆ ಓಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇತರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಅವಳು ಒಂದು ಗುಣಪಾಠವಾಯಿತು.

ಚಾರ್ಟು - 1ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಪಿ.ರಿ/ಎ.ಐ.ಡಿಎಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆಯ ಅಪಾಯದ ಕಾರಣಗಳು.

ಈಗಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು

↓

ಮಹಿಳೆಯರ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಅಂತಸ್ತು

↓

ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಧಿಕಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ
ಲೈಂಗಿಕ ನಡತೆಯ ಮೇಲೆ
ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲ

ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ
ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವುದು

ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಬಡತನ
ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ
ರಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿ
ಸುತ್ತದೆ.

ಅಲಭ್ಯ, ಕೊರತೆ, ದುಬಾರಿಯ
ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಗುರುತಿಸುವುದು
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಏಡ್ಸ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ
ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮೂಲ, ಫೋಲ್ಡರ್, ಚೇತನಾರವರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಸ್ತುಗಳು

ಸುಖರೋಗಗಳು ಸ್ಲೈಡುಗಳು, ವಿಹೆಚ್.ಎ.ಐ. 40 ಇಂಡಿಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಏರಿಯಾ ನ್ಯೂ ಡಿಲ್ಲಿ 1100016. ಭಾಷೆ ಆಂಗ್ಲ

ಟಾಕಿಂಗ್ ಏಯಡ್ಸ್ / ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಬಿಟ್ವೀನ್‌ಯು ಅಂಡ್ ಮಿ ಫ್ಲಿಪ್ ಬುಕ್ ವಿಹೆಚ್‌ಎಐ. ಭಾಷೆ ಹಿಂದಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್

ಎಸ್.ಟಿಡಿ / ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ವಾಟ್ ಎವರಿ ಬಡಿ ಕುಡ್ ನ್ಯೂ, ಬುಕ್ ಲೆಟ್, ಭಾಷೆ ಹಿಂದಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್.

ಚಟುವಟಿಕೆ -1 ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು

ಧ್ಯೇಯಗಳು.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಿಲುವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಳೆ - 1ರ ಪ್ರತಿಗಳು.

ಪದ್ಧತಿ

ಚರ್ಚಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರನ್ನು 3 ರಿಂದ 5 ಜನರಿರುವಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸುವುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ವರ್ಕ್‌ಷೀಟುಗಳನ್ನು ಅವನು - ಅವಳು ತುಂಬಲು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಾಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಒಬ್ಬರನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರನ್ನು ಚುನಾಯಿಸಲಿ. ಆ ನಾಯಕನು, ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮುಂದಿಟ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕ್ರ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ತರಗತಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವ ವರ್ಕ್‌ಷೀಟಿನ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಆ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಟೀಕಿಸುವುದಾಗಲೀ ಕೊಡದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಆದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮುಂದಿಡಬಹುದು. ನಂತರ ತರಬೇತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುಂಪಿನೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು (20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು)

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಇವುಗಳನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ಹೇಳಿಕೆಗಳೆಂದು ಜನರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಜನರು ಕೊಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ?

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಾರರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಂತೋಷಪಡುವಿರಾ?

ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೊಡನೆ ಅಸಮ್ಮತಿ ತೋರಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವುದೇ?

ನಿಮ್ಮ ಸಹಚರರು ಮುಂದಿಟ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಎಂದಾದರು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿಯೇ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಹೇಳಿಕೆಗಳು

ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮತಿ ಇದ್ದರೆ (a) ಎಂದು ಅಸಮ್ಮತಿ ಇದ್ದರೆ (d) ಎಂದು ತುಂಬಿರಿ. ಇದು ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೇಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತುಂಬಿರಬೇಕು.

- ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಇರಬಾರದು.
- ಏಡ್ಸ್ ಇರುವ ಜನರನ್ನು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಬಿಡಬಾರದು.
- ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬುದು ಅನೈತಿಕ ವರ್ತನೆ ಇರುವ ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆ.
- ಗಂಡಸು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಗಂಡಸಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದುವ ರತಿ ಸಂಪರ್ಕ ಅಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ.
- ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇರುವ ಜನರನ್ನು ಆ ರೋಗವು ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡಲು ದೂರವಿಡಬೇಕು.
- ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇರುವವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮೂಹಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.
- ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇರುವವರನ್ನು ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತೇನೆ.
- ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲಾ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ಲಿಂಗದವರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇಂಟ್ರಾವೀನಸ್ ಡ್ರಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರನ್ನು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಗಾಗಿ ತಪ್ಪದೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ಪುರುಷರು ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಮಾದ ರಹಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಮಹಿಳೆಯರು ವಿವಾಹಿತ ಗಂಡನಿರುವಾಗ ಇತರರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಬಾರದು.
- ಎಲ್ಲಾ ವೃತ್ತಿಪರ ರಕ್ತದಾನಿಗಳನ್ನು ಜೈಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಕಾಂಡೋಮಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೆಣ್ಣು ಕಕ್ಷಿದಾರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿಸುವುದು ಪುರುಷ ಸಲಹೆದಾರರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

ಆಲೋಚನೆಗಳು - ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ಗಳ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಪರಿಣಾಮ

ಧ್ಯೇಯಗಳು

- ♦ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು.
- ♦ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. / ಏಡ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ, ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ, ಸಮುದಾಯದ ಮೇಲೆ, ಆಗುವ ಊಹಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಈ ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿ ಬಯಲಿಗೆಳೆಯುವುದು. ಅವರನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಭೆಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

- √ ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು
- √ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಇನ್ನೊಂದರ ಮೇಲೆ ಭಾವನೆಗಳು ಎಂದು ಬರೆದಿರುವ ಎರಡು ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಯ ಹಾಳೆಗಳು.
- √ ಮಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಟೇಪುಗಳು

ಪದ್ಧತಿ

- ✪ ಹರಿದಿರುವ ಎರಡು ಷೀಟುಗಳ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಬರೆದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಎಂದು ಬರೆದು ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿ.

- ✪ ಹರಿದಿರುವ ಪೇಪರು ಚೀಟಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವಂತೆ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿ (ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯನಂತೆ,ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯನಂತೆ) ಇವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರಲಿ. ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು - ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಗಾಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ✪ ಅವರ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

- ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುವವರು ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ

  ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಉತ್ತರಗಳೇನಾದರು ಇವೆಯೆ?
  ಅವು ಯಾವುವು?
  ಅದರ ಅರ್ಥವೇನು?
  ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅವನು - ಅವಳು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

- ಸದಸ್ಯರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು - ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯ ಮಾಡಿ ಸಭೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಗೊಳಿಸಿ.

- ತರಬೇತಿಯ ಕೊಠಡಿಯ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿರುವ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲು ಬಿಡಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3 ಕಾಡಿನ ಕಿಚ್ಚು

ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಹೆಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಅತಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹರಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಪದ್ಧತಿ

- ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಒಂದು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಸಹಾಯಕರಾದ ನೀವು ಅವರ ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗುತ್ತ 5 ಜನರ ಭುಜವನ್ನು ತಟ್ಟಿರಿ.
- ಕಣ್ಣು ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಿರಿ.
- ಅವರನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹಸ್ತವನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ಕುಲುಕುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
- ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬರಲು ಹೇಳಿ.
- ನೀವು ಭುಜವನ್ನು ತಟ್ಟಿದ ಆ ಐದು ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವು ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿ.
- ಈ ಜನರ ಕೈಗಳನ್ನು ಕುಲಿಕಿದ ಇತರೆ ಉಳಿದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಕರೆಯಿರಿ.
- ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕುಲುಕಿದರೂೀ ಎಂಬುದನು ಗುರುತಿಸಲಿ. ಅವರನ್ನು ವೃತದೊಳಗಡೆ ಬರಹೇಳಿರಿ.
- ಹೆಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಹೇಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸದಸ್ಯರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ.
- ವೃತ್ತದೊಳಗಿರುವ ಸದಸ್ಯರ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿರಿ.

✪ ವೃತ್ತದ ಆಚೆಗಿರುವ ಸದಸ್ಯರ ಭಾವನೆಗಳು ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4 ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಹೆಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು.

ಧ್ಯೇಯಗಳು

√ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಹಿಸಿರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ವಿಶದ ಪಡಿಸುವುದು

√ ಮಿಥ್ಯ (ಅಸತ್ಯ) ಗಳು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಡುಗಳ ಜತೆಗಳು (ಫೋಟೊಕಾಪಿ, ಇಂಡೆಕ್ಸುಕಾರ್ಡು ಷೀಟಿನಿಂದ ಇಂಡೆಕ್ಸು ಕಾರ್ಡುಷೀಟುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ).

ಕ್ರಮ - A

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನಿಗೂ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಹಂಚಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ಅವರವರ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಓದಿ ಆ ಹೇಳಿಕೆ ತಪ್ಪೇ, ಸರಿಯೇ ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಸಹಾಯಕರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ತಪ್ಪೇ - ಸರಿಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಏಕೆ ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಏಕೆ ಸರಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರಮ B

ಇದನ್ನು ಒಂದು ಆಟದಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ಟೀಮಿನಲ್ಲಿ 10 ಜನರು ಇರುವಂತೆ ಗುಂಪನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲು ಪ್ರತಿ ಅಂಶದ ಮೇಲೂ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸುವರು.

ಎಲ್ಲಾ ಇಂಡೆಕ್ಸು ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿ. ಸಹಾಯಕರು ಅಥವಾ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅದರಿಂದ ಎಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಹಾಯಕರು ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳಿಸುವಂತೆ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೇಳಲು ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಆ ಗುಂಪು ನೀಡಿದ ಉತ್ತರ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ 100 ಅಂಕಗಳು (ಸತ್ಯ - ಅಸತ್ಯ ಭಾಗದ ಉತ್ತರ ಸರಿಯಾದರೆ) ಸತ್ಯ - ಅಸತ್ಯತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೇ 400 ಅಂಕಗಳು (ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು 500).

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳಕಾರ್ಡುಗಳು

ಹೇಳಿಕೆ - ವಿಷಯ ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಡುಗಳಿಗೆ	ತರಬೇತಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ (ಸಹಾಯಕರಿಗೆ) ಸೂಚನೆ
1. ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ	ಸತ್ಯ. ಕೆಲವು ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿಗಳು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತೋರಿಸಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸುಖರೋಗ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. ಇದೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿದರೆ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
2. ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಸಲ ರತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಬಹುದು.	ಸತ್ಯ. ರಜಸ್ಸಲೆಯ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಯಾವಾಗಾದರೂ ಗರ್ಭವತಿ ಆಗಬಹುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಒಂದು ಸಲ ಗನೋರಿಯಾ ವಾಸಿಯಾದರೆ, ಅದು ಮರುಕಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.	ಅಸತ್ಯ. ರೋಗವು ಸೋಂಕಿದವರಲ್ಲಿ ಅರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಗನೋರಿಯಾ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರಬಹುದು. ಗನೋರಿಯಾ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೊತೆಗಾರರು ಕೂಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
4. ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.	ಸತ್ಯ. ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ.ಯನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
5. ಒಬ್ಬನ ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರವು ಇರುತ್ತದೆ.	ಅಸತ್ಯ : ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರಿದಾಗ, ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದಾಗ ಇರುವ ಗಾತ್ರವು ಒಬ್ಬನ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ ಅಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೊತೆಗಾರರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶ್ನವಿರಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತಾರೆ,
6. ಹುಡುಗನು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸ್ಖಲನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಒಳಗಡೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೂ ಹುಡುಗಿಯು ಗರ್ಭವತಿ ಆಗುತ್ತಾಳೆ.	ಸತ್ಯ. ಹುಡುಗ ತನ್ನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಯೋನಿಯ ಒಳಗಡೆ ಬಿಡದಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ವೀರ್ಯದ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಬರುವ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಇರುತ್ತದೆ.

7. ಕನ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಹರಡಿದ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದು.	ಅಸತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಕನ್ಯೆ, ಸುಭಗಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಇತರರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದರೆ, ಆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಹರಡುವಂತೆ ಆಯಿತು.
8. ರಜೋದರ್ಶನ ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.	ಅಸತ್ಯ: ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಜೀವನ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆದಾಗ ಗರ್ಭವು ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಂಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಕೇವಲ ಮೃದುವಾದ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಲೈನಿಂಗ್‌ನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುಟ್ಟು ಆಗುವುದು.
9. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ	ತಪ್ಪು. ಪುರುಷರ ಜನ್ಯವಸ್ತುವು (XY) ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು X(ಹೆಣ್ಣು) Y (ಗಂಡು ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಿನ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಜನ್ಯವಸ್ತು XX ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ.
10. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ (ರಾತ್ರಿ) ಹಾಗೂ ಸ್ಖಲನಗಳು ಹುಡುಗನನ್ನು ದುರ್ಬಲನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.	ಅಸತ್ಯ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನಗಳು, ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಅಥವಾ ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಶಕ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
11. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಒಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ	ಸತ್ಯ. ಹೆಂಗಸರು, ಗಂಡಸರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಚರ್ಯೆ. ಇದು ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ .
12. ಸಲಿಂಗ ರತಿ ಒಂದು ಅಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.	ತಪ್ಪು. ಸಲಿಂಗ ರತಿ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದೇ ಲಿಂಗದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಕೂಡ ಈ ವಿಧವಾದ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಲ ಅನೇಕರು ಇದನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ.

13. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.	ತಪ್ಪು. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗದ ಸಡಿಲವಾದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸುನ್ನತಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಯು ಹಿಂದೆ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಈಗ ಆಪರೇಷನ್ ಆದನಂತರ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಬಹುದು. ಆದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಾಗಲೀ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಲೀ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.
14. ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯವು 20 ತೊಟ್ಟುಗಳ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಮಾನ. ಆದುದರಿಂದ ವೀರ್ಯದ ನಷ್ಟವು ದೇಹವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.	ತಪ್ಪು. ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ವೀರ್ಯದ ನಷ್ಟವು ದುರ್ಬಲತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯ ಇರುವುದು ದೇಹದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ.
15. ಸಲಿಂಗ ರತಿ ನಡೆಸುವವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಪುರುಷರು .	ಅಸತ್ಯ. ಹೆಂಗಸರು ಹಾಗೂ ಪುರುಷರು ಸಲಿಂಗ ರಸಿಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜವು ಅದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ರತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
16. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇರುವ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಸೂಳೆಯರು.	ಅಸತ್ಯ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇರುವ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಂಡತಿಯರು. ಆಂಟಿನೇಟಲ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ - ಡೆಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಸೂತಿ ನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 1994ರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 100ರಷ್ಟು ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯನ್ನು 1995 ರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 400 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಸೋಂಕಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ70-80ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಅವರ ಗಂಡಂದಿರಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿದೆ.
17. ಅನೇಕ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ರತಿ ಸುಖವನ್ನು ಇತರ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಪಡೆಯುವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.	ಸತ್ಯ. ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸಂಧಿಸುವ ಪುರುಷ ಕಕ್ಷಿದಾರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 90ರಷ್ಟು ತಾವು ಸಲಿಂಗ ರಸಿಕರೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ದ್ವಿಲಿಂಗ ರತಿಕಾರರು ಎಂದು ಕೂಡ ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಮದುವೆ

	ಆಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಕಕ್ಷಿದಾರನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗಂಡಸು ರತಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಗುದ ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಸಂಧಿಸಿದಾಗ ಅವನನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯು ಹೆಂಗಸಿನಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಹಿಳೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಸ್ವಿಕರಿಸುವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದರೆ ಅದು ಮಹಿಳೆಯೇ ಎಂದು ಅವರ ವಾದ.
18. ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ವ್ಯಾಧಿಯು ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ.	ಸತ್ಯ. 1. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಎಂಬುದು ಮಾನವನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಕ್ಷೀಣತಾ ವೈರಾಣುವೆಂದು ಅರ್ಥ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮಾನವನ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವು ಬದುಕಲಾರವು. ಅದುದರಿಂದ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಸತ್ತರೆ ಆ ವೈರಾಣುವು ಸಾಯುತ್ತದೆ. 2. ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಈ ವೈರಾಣಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜಠರದ ಸಬಲ ಆಮ್ಲತೇಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. 3. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಂದ ಹೀರಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ದೇಹದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಸಿರಿಂಜನ್ನು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಮಯಲ್ಲಿ ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತದ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕೊಂಡಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ರಕ್ತದ ಬಿಂದುಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಹರಡಲು ಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತದ ಬಿಂದುಗಳೂ ಬೇಗನೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಒಣಗಿದಾಗ ವೈರಾಣುಗಳು ಗಾಳಿಗೆ ಸೋಂಕಿ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ರೋಗಯುಕ್ತ ರಕ್ತವು ನಿರಪಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ರಕ್ತವು ಒಣಗದಿದ್ದರೂ ಅದು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೊಳ್ಳೆಯು ಸ್ಟಿಂಗರನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ

	ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಸ್ಟಿಂಗರ್‌ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಚರ್ಮದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಸೊಂಡಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಮರಳಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. 4. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ತಮ್ಮ ಎಂಜಲನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಈ ಸಲೈವಾದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯನ್ನು ಹರಡಲಾರವು.
19. ಗಂಡಸರು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಾಧಿಯುಕ್ತ ಗಂಡಸಿನೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೋಜಾಗಳೊಂದಿಗೆ ರತಿಸಿದರೆ ವ್ಯಾಧಿ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ.	ಅಸತ್ಯ. ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಜೊತೆಗಾರರ ಲಿಂಗ ಭೇದವು ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ವೈರಸ್ಸುಗಳ ವರ್ಗಾವಣೆ ವ್ಯಾಧಿ ಇರುವವನಿಂದ ವ್ಯಾಧಿ ಇಲ್ಲದವನ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರಲು ಮಾರ್ಗವಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಮತ್ತು ಗುದ ಮೈಥುನಗಳೆರಡು ಅಪಾಯಕಾರಿ.
20. ನಿಮಗೆ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಇದ್ದಾಗ 'ಕೋಜಾಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಆ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.	ಅಸತ್ಯ. ಕೇವಲ, ಸರಿಯಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದು.
21. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ವ್ಯಾಧಿಯುಳ್ಳವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಿರಿಂಜಿನ ಸೂಜಿಯಾದ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯು ಪ್ರತಿ 5 ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸೋಂಕುವ ಅವಕಾಶವುಂಟು.	ಸತ್ಯ. ನಮಗೆ ಈ ವ್ಯಾದಿ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ಅಗೋಚರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕ್ಷೌರಿಕ ಲೇಜರಿನಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯು ಹರಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಇದುವರೆವಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಮೂಲಕ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯು ಹರಡಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ.
22. ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 85ರಷ್ಟು ಜನರು ಈ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.	ಸತ್ಯ. ಭಾರತ ದೇಶವನ್ನು ನೀತಿಯುತ ದೇಶವೆಂದು ಹೊಗಳಿ ಈ ದೇಶದ ಜನರು ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬೇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದೆ.

	ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಈ ಮಾತು ಅಸತ್ಯವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 17 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆಂದು ಸರ್ಕಾರದ ಅಂದಾಜು ಮತ್ತು ನಾಲಕ್ಕು ಕೋಟಿ ಭಾರತೀಯರು ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ವ್ಯಾಧಿಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು.
23. ಯೋನಿ ಮೂಲಕ ನಡೆಸುವ ರತಿಗಿಂತಲು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ನಡೆಸುವ ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಹರಡುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು.	ಸತ್ಯ. ಯೋನಿ ಮತ್ತು ಗುದ ಮೈಥುನಗಳೆರಡೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಈ ಎರಡೂ ಮ್ಯೂಕಸ್ಸಿನ ಅಂಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ಈ ವೈರಾಣುಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಗುದಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಅಂಗವು ಹರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಗಾಯವಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಧಿಯು ಹರಡುವಿಕೆಯ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು.
24. ಪ್ರಪಂಚದ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ವ್ಯಾದಿಯಿರುವ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಭಾರತೀಯನು.	ಸತ್ಯ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸರ್ಕಾರಿ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 4 ಕೋಟಿ ಭಾರತೀಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಐಸ್‌ಬರ್ಗ್‌ನ ತುದಿ ಮಾತ್ರ. ಅನೇಕರು ಖಾಸಗೀ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅರ್ಹತೆ ಇಲ್ಲದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 30 ಜನರು ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.
25. ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. ವ್ಯಾಧಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿ 10 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇದೆ.	ಸತ್ಯ. ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ವ್ಯಾಧಿಯು ಹರಡಲು ಇರುವ ನಡುವಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ರೋಗವು ಹರಡುವ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪರಂತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ನರಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. ಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವರು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಯಿಂದ ನರಳುವ 10 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳು.

26. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ಜನರು 15-25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.	ಸತ್ಯ. ಯೌವನವಂತರು ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯು ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದುರಿಂದ ಯುವಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಲಿಂಗ, ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.
27. ಕಾಪರ್ ಟಿ ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.	ತಪ್ಪು. ಕಾಂಡುಗಳು, ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ವರ್ಗವಾಗುವ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ತಾಮ್ರದ ಟಿ ಸಾಧನ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡುತ್ತದೆ.
28. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪಡೆದ ಪ್ರತಿ 10 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 7 ರಿಂದ 8 ಜನರು ಈ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಗಂಡಂದಿರಿಂದಲೇ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.	ಸತ್ಯ. ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡಿದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುವ ನಡವಳಿಕೆ ಎಂದರೆ ಅವರ ಗಂಡರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು. ಇದು ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ರೋಗಸ್ಥರು ಸಾಯುವುದು ಲೇಸು ಎಂದು ಅನೇಕರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಹೆಂಗಸರು ಏನು ಪಾಪ ಮಾಡಿದರು? ಅವರ ಗತಿ ಏನು?
29. ನೀವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿಯೂ ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೀವು ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಬಹುದು.	ತಪ್ಪು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ ಆಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಕೂಡ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ದೇಹದ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣಗಳು ಆನೇಕರಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ವ್ಯಾಧಿ ಸೋಂಕಿದೆಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಖಚಿತವಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ.

30. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗೀರುವುದು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಒಂದು ಗುರುತು.	ತಪ್ಪು.
31. ಗುದ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರತಿಯ ಮಹದಾನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.	ಸತ್ಯ. ಗುದ ಮೈಥುನ ಸುಖದ ಒಂದು ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವ ಒಂದು ನರವು ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಹೊರಟು ಗುದವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರಮಾನಂದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.
32. ಅವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 23 ಜನರು ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಮ್ಮ 19ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲೇ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.	ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 6.1ರಷ್ಟು ಜನರು ಮಾತ್ರ ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೆಕಂಡರಿ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 15 ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಹುಡುಗರು ವರದಿ ಮಾಡಿರುವಂತೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವ ವಯಸ್ಸಾದ ಗಂಡಸರಿಂದ ಆಗಿದೆ.ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆದ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ತಮಗಿಂತ ವಯಸ್ಸಾದ, ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಂಗಸರಿಂದ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.
33. ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿರುವ ರೆಡ್ ಲೈಟ್ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಕಕ್ಷಿದಾರಲ್ಲಿ ಕಾಲುಭಾಗ 21ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು.	ಸತ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿರುವ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 25 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾಂಡೂಂಮುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿರುವ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಾಜರಾಗುವ 1200 ಗಂಡು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ಜನರು 15 ರಿಂದ 25 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಆಗಿದ್ದಾರೆ.
34. ಮಹಿಳೆಯು ಗುದ ಮೈಥುನದಿಂದ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಬಹುದು.	ಅಸತ್ಯ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನಾಳಗಳಿಗೂ ಜೀರ್ಣ ಕೋಶ ನಾಳಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.
35. ಒಂದೇ ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಒಬ್ಬನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂದವನ್ನುಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಅ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಲಿಂಗ ರತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೋಮೋಸೆಕ್ಸುಯಲ್ಸ್	ಅಸತ್ಯ. ಸಲಿಂಗ ರತಿ ಎನುವುದು ಒಂದು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ವಿಷಯ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆತನ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ವಿಷಯ ಹಾಗೂ ಅವನ ಇಷ್ಟ,

	ಇದಕ್ಕೂ ಲೈಂಗಿಕ ನಡೆತೆಗೂಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಗಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ದಿನಕ್ಕೆ 10 ಜನ ಗಂಡು ಗಿರಾಕಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದು. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 'ಇರಬಹುದು. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಇತರೆ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಮೋಹಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಆಗ ಅವನು ಸಲಿಂಗ ರಸಿಕ. ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಇತರ ಗಂಡಸರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅವರನ್ನು ಸಲಿಂಗ ರಸಿಕರೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವನ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯ- ಕಾರಣಗಳು ನಿಯಮಿತ ಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ ಹತ್ತು ಜನರು ಮಾತ್ರ ವಿಭಿನ್ನ ಲಿಂಗದ ಜನರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಶೇಕಡಾ 10 ಜನರು ಅದೇ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಉಳಿದ ಶೇಕಡಾ 80 ಜನರು ಈ ಎರಡು ಮಧ್ಯೆ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಬಲಯುತವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಂದರ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡವರ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಈ 80 ಜನರು, ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
36. ಯೋನಿಯು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.	ತಪ್ಪು. ಯೋನಿಯು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಜನನದ ನಾಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಪುರುಷರ ವೃಷಣವು ನಿಂತಿರುವ ಚೀಲವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅದೇ ಬೀಜವು ಯೋನಿ ನಾಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡುಗಳಿಬ್ಬರೂ ಮೊದಲ 6 ವಾರಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಜನನೇಂದ್ರಿಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಶೇಕಡಾ 30 ಜನರು ಯೋನಿ ಒಳಗೆ ಹೊಕ್ಕು ವರತಿಯಿಂದ

	ಮಹದಾನಂದವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲ. ಯೋನಿಯ ಅಂತರ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲಿಟೋರಿಸ್ ಎಂಬ ಅಂಗವು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಇದರ ಕಾರ್ಯ.
37. ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಗಳು ಕೇವಲ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ.	ಅಸತ್ಯ. ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. ಗುದ ಹಾಗೂ ಮುಖ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ವ್ಯಾಧಿಯು ಹರಡಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 5 ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಿಲೋಹೆಟಿ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಹಾಗೂ ಶಾಸನದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಸಿಲೌಹೆಟ್ಟಿ (ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಬೊಂಬೆಗಳು)

ಪದ್ಧತಿ

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಲೊಹೆಟ್ಟಿ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ. ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಡುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಬಂದು ಎದುರುಗೆ ಮೇಲುಗಡೆ ಇರುವಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಊಹಾತ್ಮಕ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಲೆಂದು ಹೇಳಿರಿ.

ಸಿಲೊಹೆಟ್ಟಿ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಊಹಾತ್ಮಕ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ ನಂತರ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಇತರೆ ಅವಶ್ಯಕಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಕುಟುಂಬದ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಸದಸ್ಯರು ನೀಡುವ ಕೊಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವಾಗ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರಲಿ.

ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲಿ. ಕೆಲವು ಕಾರ್ಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಯೋಚಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸಲಿ. ಈ ಹಿಂದೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ವಹಿಸಿದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ.

ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಉತ್ತಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ಮೂಲ - ಲೈಲಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಅಂಡ್ ಎ.ಸಿ.ಡಿ.ಎಲ್ ಗೋವಾ

ಚಟುವಟಿಕೆ - 6 ಕಾಂಡೂಂಮು ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಕೋರಿಕೆ.

ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತರುವುದು.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಧನಗಳು

ತರಕಾರಿ

ವಿಧಾನ

ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ -1 ಮಾರುಕಟ್ಟೆ

ಗುಂಪಿನ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಇಷ್ಟವುಳ್ಳವನೊಬ್ಬನನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ.

ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕಿ. ಅವಳು-ಅವನು ಕೊಳ್ಳುವವನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ. ಕೊನೆಗೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಹಾಯಕರು ಮಾರುವವರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಜಯಶೀಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಬ್ಬರು ಸೇರಿ ಒಂದು ಬೆಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು, ಹಾಗೂ ಮಾರುವವನು ಮತ್ತು ಕೊಳ್ಳುವವನು ಹೇಗೆ ತಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ದರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಲು ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರು, ಉಳಿದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.

ಪಾತ್ರನಿರ್ವಹಣೆ - 2 ಕುಟುಂಬ

ಕಾಂಡೂಂಮನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಕೇಳುವ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ಒಂದು ದೃಶ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಸಹಾಯಕನು ಗಂಡನಂತೆಯೂ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ಹೆಂಡತಿಯಂತಿಯೂ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ.

ನೆಗೋಷಿಯೇಷನ್ (ಕೇಳುವುದು)ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ಅರ್ಬುದ ರೋಗ ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕಾಲಾವಧಿ 2 ಗಂಟೆ

ಕಲಿಯುವ ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಸಭೆಯು ಮುಗಿದಾಗ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿತಿರುವ ಅಂಶಗಳು

ಅರ್ಬುದ ರೋಗವೆಂದರೇನು

ಸೆರ್ವಿಕಲ್ (ಗರ್ಭದ ಕೆಳಭಾಗದ ಕತ್ತು) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ

ಯೋಜನೆ

ಕಾಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ವಿಷಯ	ತರಬೇತಿಯ ಪದ್ಧತಿ
30	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ	ಚರ್ಚೆ
30	ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸ್‌ರಿನ ಕಾರಣಗಳು, ಯಾರು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮುನ್ಸೂಚನೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆ	ಚರ್ಚೆ
30	ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸ್ ರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು ಚಟುವಟಿಕೆ -1
30	ಕಾಲಾತೀತ ರೋಗನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು.	ಪಾತ್ರ - ನಿರ್ವಹಣೆ

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಯೂಟಿರಸ್ಸಿನ ಮಾದರಿ ಪ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಕಿಟ್, ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್, ಮಾರ್ಕರ್ಸ್.

ತರಬೇತಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ತರಬೇತಿಯ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ,

ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬುದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಭಾರತ ದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

ಬರುವ ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಗೊತ್ತಿದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಏನೇ ಗೊತ್ತಿರಲಿ ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿರಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆ ಏನು, ಅದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಕಾರಣಗಳು ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಯಾರಾದರೂ ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದವರು ಇತರರೊಡನೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಸೇರ್ರಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೇಸಿರಿ. ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಇರುವ ಪರೋಕ್ಷ ಕಾರಣಗಳು, ಯಾರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅವರಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಯಮವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟನ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ಯಾಪ್‌ಟೆಸ್ಟ್ ಕಿಟ್ ಮತ್ತು ಗರ್ಭದ ಮಾದರಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆ - 1ನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಪ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿಯೂ ನೋವಿಲ್ಲದಂತೆಯೂ, ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಿರಿ.

ಕಾಲಾತೀತ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಒಂದು ಪಾತ್ರಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ, ಸಭೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಿ.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಗ್ರಂಥಿರೋಗವೆಂದರೆ ಏನು

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಅನೇಕ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ದೇಹವು ದಿನೇ ದಿನೇ ಸವೆಯುತ್ತದೆ. ಸವೆದು ಹೋದ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಲು ಈ ಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ವ್ರಣ (ಗಾಯ)ವು ವಾಸಿಯಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಈ ಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೋಶಗಳು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಅಪಾಯ ವಿಲ್ಲದ ಗ್ರಂಥಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲಮೊಮ್ಮೆ ಕೋಶಗಳ ವಿಭಜನೆಯಾಗುವಾಗ ಅಸಹಜ ಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಕೋಶಗಳು ದೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿಹೋಗಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅವು ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕೋಶಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಇತರ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ದೇಹದ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಗ್ರಂಥಿಯ ರೋಗವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಒಂದು ಕಡೆ ಬೆಳೆದ ಲಂಪ್ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರಪಾಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ದೇಹದ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಬೆಳೆದ ಲಂಪ್ಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ಗ್ರಂಥಿರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದಶೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತು ಹಿಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ವಿಕಿರಣದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾದಿ ಹರಡಿದರೆ ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟತರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೆ ಇತರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಸ್ತ್ರೀ,ಪುರುಷ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಶ್ವಾಶಕೋಶ, ಕರುಳು ಗಂಟಲು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕತ್ತು ಇವುಗಳ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗಗಳು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾದಿಯ ಕಾರಣಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾದಿಯ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾರಣವು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಧಿಯು ಪೀಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

- ಹೊಗೆ ಸೇದುವುದು, ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆ
- ಹೆಪಟೈಟೀಸ್ ಬಿ ಎಂಬ ವೈರಸ್ ಖಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಾಟರ್ಸ್
- ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಕ್ರಮ ಬಳಕೆ
- ದೀರ್ಘ ಕಾಲಿಕ ವ್ಯಾಧಿ
- ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು /ಅತಿ ತಾಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು
- ವಿಕಿರಣಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಲಾತೀತ ರಿಕಿರಣ
- ಧೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆಘಾತ/ಇರಿಟೇಷನ್ (ಕಡಿ)
- ಸ್ತನ ಗ್ರಂಥಿರೋಗ ಮೊದಲಾದವು ಅನುವಂಶಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಸ್ತನ ಗ್ರಂಥಿರೋಗ ಮೊದಲಾದವು ಅನುವಂಶಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಅನೇಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು

ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಹೊಗೆ ಸೇವನೆ, ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇದುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ವ್ಯಾಧಿ. ಅದು ಭಯಾನಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಆಗಬಹುದು.

ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಗ್ರಂಥಿಕೋಶದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ವಿಪರೀತ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಯೋನಿಯಿಂದ ಆಗುವುದು. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಇಲ್ಲದ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ, ಅದರ ಬಣ್ಣ ಬ್ರೌನ್ ಬಣ್ಣ /ಅಥವ ದಟ್ಟವಾದ ಬ್ರೌನ್ ಅಥವಾ (ನಶ್ಯದ ಬಣ್ಣ) ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರಿನ ಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ರತಿಯಾದ ನಂತರ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ.
- ಮಾಸಿಕ ಋತು ಸ್ರಾವ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ.
- ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ/ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು.
- ಮುಂದುವರೆದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಿಸುವಾಗ ನೋವು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕೆಲವು ನಿಜಾಂಶಗಳು

- 35 ವರ್ಷಗಳು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇರುವ ರೋಗದ ಭಯವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಈ ವಯೋಮಿತಿ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ.
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದರೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸುಲಭ.
- ಅದರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದಶೆಯಲ್ಲಿ ನೋವುಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಧೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕು.
- ಅದು ಹರಡುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದುವರಿದ

ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯಕರ ಕಾರಣಗಳು

- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು.
- ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೆರುವುದು.
- ಹಿಂದೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ವರ್ಗವಾದ ರೋಗಗಳು ಇರುವಿಕೆ.
- ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಶುಚಿಯಾಗಿಡುವುದು.
- ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಇರುವುದು
- ಅನೇಕ ಸಲ ಗರ್ಭವತಿಯು ಆಗುವುದು

ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು

ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗದಿಂದ ಆಗುವ ಅನೇಕ ಸಾವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
ಪ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನೋವಿಲ್ಲದ ಸರಳ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ಲೈಡಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕದ ಮೂಲಕ ವೈಪರೀತ್ಯವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ

35ರ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಲೇಸು. ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ 5 ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ಟೆಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ದುಬಾರಿ ಆದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಲ್ಲ. ಖಾಸಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹರಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಹಂತದವರೆರಿಗೂ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುದಾ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.
ಯೋನಿಯಿಂದ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ, ವಿಪರೀತ ಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಯೋನಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ, ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದುವರೆದ ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಗ್ರಥಿಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು

ಪ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್

ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಪ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್. ಇದು ಅತಿ ಸರಳತೆ ಹಾಗೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕರೆದು ಮೈಕ್ರೊಸ್ಕೋಪಿನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು (ಇದರಿಂದ ನೋವು ಇಲ್ಲ). ಟೆಸ್ಟಿನ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಲು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಾಗುತ್ತದೆ.

- ಪ್ಯಾಪ್‌ಟೆಸ್ಟನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಯೋನಿ ಒಳಗಡೆ ವಜೈನಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟ 48 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸ್ಯಾವಲಾನ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
- ಪ್ಯಾಪ್‌ಟೆಸ್ಟನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಮಾಡಬಾರದು.

ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಯಪ್ರದವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು, ಮಹಿಳೆಯು ಪ್ರತಿ 3 ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರು, 35 ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದವರು, ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೃಕ್ ಸಹಾಯಕ ಪರಿಶೀಲನೆ

ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ದೃಕ್ ಸಹಾಯಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿನೀಗರ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಒಂದು ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿ

ಇದರಿಂದ ವೈಪರೀತ್ಯ ಸೆಲ್ಲುಗಲು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಭೂತ ಕನ್ನಡಿಯ ಮೂಲಕ ನೋಡುತ್ತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ವೈಪರೀತ್ಯ ಸೆಲ್ಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಅದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಗ್ರಂಥಿರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಇತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಬಯೋಪ್ಸಿ: ಸೆರ್ವಿಕ್ಸಿನಿಂದ ಒಂದು ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಲ್ಲುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಕಾಲ್ಪೋಸ್ಕೋಪಿ: ಇದು ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸೆರ್ವಿಕ್ಸನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸುಲಭ.

ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾಲ್ಯದಶೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅಡ್ಡಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು

ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಸೂತಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ತನಕ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಅನುಭವದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿರುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಂತೆ ಯೋನಿಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸಿ ವೈದರನ್ನು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಣೆ ಆಲಸ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾದಿಯು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಮೂರನೇ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಜ್ಞರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆಂದು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಗ್ರಂಥಿರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಂದು ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಗ್ರಂಥಿರೋಗವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೀಡುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಗತಿಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜಾಗೃತಿ ಪಡೆದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೂಡ ಸಂಕೋಚ, ಅವಮಾನ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡದೇ ಇರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೈಚೀಲಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸ್ಪೆಕ್ಯುಲಮ್‌ನನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಟಾರ್ಚಿನ ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸರ್ವಿಕ್ಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿ. ಸ್ಪ್ಯಾಟುಲಮ್‌ನ್ನು 360ಡಿಗ್ರಿಗಳ ಪೂರ್ಣ ಸುತ್ತು ತಿರಿಗಿಸಿ ಸರ್ವಿಕ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ಮಿಯರ್‌ನನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಟೆರಿಲೈಜ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಗ್ಲಾಸ್ ಸ್ಲೈಡಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ಮಿಯರ್‌ನನ್ನು ಹರಡಿ. ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಹರಡಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ.

ಕೆಳ ಕಂಡ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನವಿಡಿ

- ಇದು ನೋವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ
- ನಾಚಿಕೆ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ
- ಇದು ಬೇಗನೆ ಆಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಸೂಚನೆ: ಸರಿಯಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಕಿಟ್ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗ್ರಂಥಿವ್ಯಾಧಿ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್)

ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಇತರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು

ಕಾಲಾವಧಿ - 2 ಗಂಟೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಸಭೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ

- ⇨ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂದರೆ ಏನು?
- ⇨ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ
- ⇨ ಈ ವ್ಯಾದಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ⇨ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ, ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು.

ಯೋಜನೆ

ಕಾಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ವಿಷಯ	ಪದ್ಧತಿ
30	ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು	ಚರ್ಚಿಸುವುದು
30	ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳು	ಚರ್ಚೆ
15	ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ	ಚರ್ಚೆ
15	ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಇದರ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ	ಚರ್ಚೆ -ಚಟುವಟಿಕೆ-1
30	ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುವುದು	ಚಟುವಟಿಕೆ -1 ಪ್ರಕರಣದ ಅಧ್ಯಯನ
15	ಬಾಯಿಗ್ರಂಥಿ ರೋಗ	ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗವು ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹರಡುವಿಕೆಯು ಗಮನಾರ್ಹ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಲು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವುದು ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.(ಈ ವಿಷಯವು ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದು. ಕೇವಲ ಉಪನ್ಯಾಸಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ)

ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೆ,
ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮ ಸಭೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ನಮಗೆ ಸರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಈ ದಿನ ನಾವು ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದಿಯೇ?

ಅವರು ನೀಡುವ ಉತ್ತರಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾದಿರಿಸಿ. ಅವರು ನೀಡಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವುಗಳು ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ನೀವು ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಅವರಿಗಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರಿ.

ಯಾರು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ? ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇದ್ದರೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದೆ ಇರಬಹುದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ಇದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಭಯವುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲದೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿರಿ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿಷಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಿ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ಇತರೆ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿರಿ.

ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸ್ವತಃ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನೀವು ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವರಿಸಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸಭೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ -1 ರಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿಸ್ ಅನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಂತರ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿರಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸುವಂತೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಕಾಲಾತೀತ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಣಕ್ಕೆ ಇರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಇತರೆ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸಭೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿ.

ಸಭೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಶಕೋಶ ಗ್ರಂಥಿರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು.

- ಸ್ಥನ ಗ್ರಂಥಿರೋಗವೆಂದರೆ ಏನು?
- ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ.
- ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮೇಲ್ಕೈ ಲಕ್ಷಣಗಳು.
- ನೋವಿಲ್ಲದ ಘಟ್ಟಿಯಾದ ಗ್ರಂಥಿ ಒಂದೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕುಚದ ಆಕಾರವನ್ನು ಅಥವ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತನಗಳ ಬಣ್ಣದ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವ ಮೊಲೆಗಳ ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಬರುವುದು (ಗುಣಿ ಬೀಳುವುದು, ಮಡಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು)
- ನಿಪ್ಪಲ್ಲಿನಿಂದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಸ್ರಾವ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಳದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು.

- ಮೊಲೆಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಪೆಟ್ಟು
- ಮಗುವಿನ ತಲೆಯಿಂದ ಕುಚಗಳಿಗೆ ಆದ ಪೆಟ್ಟು
- ದೀರ್ಘಕಾಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸುವುದು

- ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ತನ ಕೌಚ (ಬ್ರಾ) ವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
- ಕುಚಗಳು ಅತಿ ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಇರುವುದು
- ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಆಗುವುದು
- ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಪಾಪ ವಿಶೇಷ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯ ಸೂಚನೆಗಳು

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅದರೂ ಕೆಲವು ಅಪಾಯ ಸೂಚನೆಗಳು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

- ಮಹಿಳೆಗೆ 50 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದ್ದರೆ
- ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಇದ್ದರೆ
- ಬಂಧು ಬಳಗದವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಯಾರಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ನರಳಿದ್ದರೆ (ತಾಯಿ, ಸಹೋದರಿ)
- ಅವಳು ತನ್ನ 30 ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದರೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಅಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ
- ದುಃಖಮಯ ಜೀವನ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಮಹಿಳೆಯರು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಪಾಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಪ್ಪದೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು.
ಅಪಾಯಕಾರಕ ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ 30 ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದರು.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

ಜೀವನ ವಿಧಾನ

- ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಅನೇಕ ರೀತಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಹುದು.

- ಆಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ನಾರುಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು.
- ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ, ಪಾಲಕ್, ಮೇಥಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು.
- ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು
- ದಿನ ನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು.

ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ಮಾಡುವುದು

ಮಹಿಳೆಯರು 20ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗಿನಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಸ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅತಿ ಅಪಾಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡಾಗ. ಅತಿ ಅಪಾಯ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ 50 ವರ್ಷಗಳು ಮೀರಿದ ಮಹಿಳೆಯು ಸ್ತನದ ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಫಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಬಿಡದೆ ರೂಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ತನ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮ್ಯಾರೋಗ್ರಫಿ,ಸೋನೋಗ್ರಫಿ (ಶಬ್ಧ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಕುಚದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡುವುದು) ಹಾಗೂ ಬಯೋಪ್ಸಿ (ವೈದ್ಯನು, ಒಂದು ಸೂಜಿಯಿಂದ, ಅಥವಾ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಲಂಪಿನಿಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಫಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಆನಂತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೋಗವು ಬಲಿತಿರುವುದು ಕಂಡಾಗ ಇತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳುಂಟು, ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗದ ಉದ್ವತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

- ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ರಸಾಯನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕೆಮೋಥೆರಪಿ)
- ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಮಹಿಳೆಯರ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಇದನ್ನು ಆಂಟಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಟಾಮೋಕ್ಸಿಫಾನ್ ಮುಖ್ಯವಾದ ಔಷಧಿ).

ಕೇಮೋಥೆರಪಿಯ ದೋಷಗಳು

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಕೋಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾಶಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು, ಆಯಾಸ, ಕೇಶಗಳು ಉದುರುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ ಮೊದಲಾದುದದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೋಷಗಳು. ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇದೇ ರೀತಿ ವಿಭಿನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಕದೋಷಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು . ಈ ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೋಷಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಯಾಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗ್ರಂಥಿರೋಗಗಳು

ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ, ಅಗಿಯುವುದು, ಹೊಗೆ ಸೇದುವುದು ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗ, ಶ್ವಾಶಕೋಶದ ಗ್ರಂಥಿರೋಗ, ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳದ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಹರಡಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 50 ರಷ್ಟು ಜನರು ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹರಡಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು, ಕಚ್ಚಾಹಾಗೂ ಗುಟ್ಕಾ, ಬಾಯಿಯ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಬಾಯ ತೆಗೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

⇨ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವು

⇨ ವಾಸಿಯಾಗದ ಹುಣ್ಣು

⇨ ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆ

⇨ ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ನೋವು

⇨ ಸ್ವರ ಬದಲಾವಣೆ

⇨ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಊತ ಅಥವಾ ಗಂಟುಗಳು.

ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಾವು ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಬಯೋಪ್ಸಿ ತೆಗೆದು ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಕಿರಣ ಮತ್ತು ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

⇨ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು

⇨ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು

⇨ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು

⇨ ಉಗುಳುನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ

⇨ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು

ನಿವಾರಣೆ

- ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ, ಹೊಗೆ ಸೇದುವುದು ನಿಲ್ಲಸಬೇಕು
- ಇತರರು ಹೊಗೆ ಸೇದುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ
- ಹೊಗೆ ಸೇದುವುದು, ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಗೆಯುವುದು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಧಿಯ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಎ ಅನ್ನಾಂಗ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಎಂದು ಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಧಿಯ ಹರಡುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಕಲಿಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳು

ಇನ್‌ಫರ್‌ಮೇಷನ್ ಬುಕ್ ಲೆಟ್ ಆನ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಚೇತನ, ಲೀಲಾವತಿ ಭಾಯ್ಸ ಬಂಗಲೋ ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ರೋಡ್ ಶಹಿಬಾಗ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್ 380004. ಗುಜರಾತ್ ಭಾಷೆಗಳು ಹಿಂದಿ ಗುಡರಾತಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಸ್ತನ ಗ್ರಂಥಿರೋಗವನ್ನು ಸ್ವತಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ರಮವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸದೆ ಸ್ತನವನ್ನು ಸ್ವತಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗ್ರಂಥಿ ಇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿದು ರೋಗವನ್ನು ಬೇಗನೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು

ಸ್ತನಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಒಂದು ಕನ್ನಡಿ ಅಗ್ಯತವಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡಿಯ ಸೈಜು 45 ಸಿ.ಎಂ X 45 ಸಿ.ಎಂ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೋತು ಬಿಡಿ. ಸ್ತನಗಳ ಪಕ್ಕ ಮತ್ತು ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಪರಶೀಲಿಸಿ.

ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇದೆಯೇ?
ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಅಥವ ಸುಕ್ಕಾದ ಚರ್ಮವಿದೆಯೇ?
ಸ್ತನಗಳ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಏನಾದರೂ ಸ್ರಾವವಿದೆಯ?

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಗ್ರಂಥಿ ಇದ್ದರೆ ಚರ್ಮವು ಸುಕ್ಕಾಗುವುದು. ಆರೆಂಜಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ. ನಮಸ್ತೆ ಮಾಡುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿಡಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿರಿ.

ಹಸ್ತದಿಂದ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆ

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಎಡ ಕುಚವನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದಲೂ ಬಲ ಕುಚವನ್ನು ಎಡಗೈನಿಂದಲೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ. ಹಸ್ತವು ಅಗಲವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಚದಲ್ಲಿ ಏನಾದರು ಕಠಿಣತೆ ಅಥವಾ ಗಂಟು ಇರುವುದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಕುಚದ ಆಚೆ ಕಡೆಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಏನು ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಚದ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಮುಂಗೈಯನ್ನ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕಂಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಕುಚದ ಸುತ್ತಲ ಪ್ರಾಂತ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತವು ಮೆಲ್ಲಗೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಕಡೆ ಬರಲಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕುಚದ ಸುತ್ತಲೂ ಕೈ ಆಡಿಸಿ.

ನಿಪ್ಪಲಿನ ಕಡೆ ಚಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ತೊಟ್ಟಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ತೊಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು ಒತ್ತಿರಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಅದುಮಿರಿ. ಏನಾದರೂ ಸ್ರಾವವಿದೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಚವನ್ನು ನೀವು ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು, ನಿದ್ದೆಗೆ ಮುಂಚೆ, ಕಠಿಣವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಕೆಳಗಡೆ ಇಡಿರಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಭಾಗದ ಕುಚವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ (ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ). ಅನಂತರ ಕೈ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಎಡಭಾಗದ ಕುಚವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಯಾವಾಗಲೂ ಎರಡು ಕುಚಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ
- ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಕುಚದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕುಚವನ್ನು ತಾಕುತ್ತ ಇರಲಿ. ಕುಚದಿಂದ ಕೈ ಅನ್ನು ಎತ್ತಬೇಡಿ. ಕುಚದ ಪ್ರತಿ ಭಾಗದ ಮೇಲೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೊಡಿ.
- ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕಂಕುಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಎಂದಿಗೂ ಸ್ತನದ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ: ಈ ಪೇಜುಗಳನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೀವು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ತೋರಿಸುವಾಗ ನಿಜವಾಗಿಯು ಮಾಡುವ

ಸ್ತನ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಬಾರದೆಂದು ವಿವರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಮಯವೆಂದರೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ಪ್ರಕರಣ ಅಧ್ಯಯನ

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ನಂತರದ ಭರವಸೆ

ರತನ್ - 50 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ. ಸ್ತನ ಗ್ರಂಥಿವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ಥಳು. ಪಧವೀಧರೆ.

ನನಗೆ 31ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರು. ದೊಡವನು 5 ವರ್ಷ, ಚಿಕ್ಕದು ಕೇವಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ (ಅವನು 6ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪಿದನು) ರಜಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಟ್ಟು ದೂರ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ನಾನು ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದೆನು. ನಾನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಕುಚದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗಂಟು ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆನು. ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದೆಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸಿತ್ತು.

ನಾನು ಹಿಂದಿರುಗಿದ ನಂತರ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯಿಂದಾಗಿ ಕುಚದ ಮೇಲಿನ ಗಂಟನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆನು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ತಾಯಿಯೊಡನೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದೆನು. ಅವರು ಕೂಡ ಅದು ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಿರುವುದರಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಳು. ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಅದು ಮಾಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಗಂಡನೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿ, ಅವರು ಆ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದೆಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ನಾನು ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆನು. ಆ ಗಂಟು ಗ್ರಂಥಿವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆನು. ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆನು. ಅವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರು. ನನಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದೆನು.

ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕುಚವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರು. ಅನೇಕ ವರುಷಗಳ ಕಾಲ ನನ್ನ ಕುಚವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಹಾಗೂ ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಹಾರಿಸುವರೆಂದು ನನಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಭಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾರಾದರೂ ನನಗೆ ಒಂದು ಮೊಲೆ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದೆಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನ ಉಡುಪಿನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಯಿತು. ತೋಳಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕುಪ್ಪಸ ನಾನು ಧರಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬ್ಯಾಗಿ T ಷರ್ಟನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಡಿಲವಾಗಿರುವ ಸ್ಕರ್ಟನ್ನು ಉಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.