ಆಶಾ

ಪುಸ್ತಕ ಸಂಖ್ಯೆ 5

ಜನವರಿ 2008

सत्यमेव जयते

Ministry of Health and
Family Welfare
Government of India

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
2005 - 2012

12337

ಪುಸ್ತಕ ಸಂಖ್ಯೆ ೫ರ ಬಗ್ಗೆ

ಆಶಾ ಯೋಜನೆಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಐದನೇ ಪುಸ್ತಕದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಆಶಾ ಸಲಹೆಗಾರರ ತಂಡದ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತ್ತು. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶವು 'ಆಶಾ' ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಆಶಾ ಯೋಜನೆಗೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದಂತೆ ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಕೈ ಪಿಡಿಯನ್ನು ಸಿದ್ದಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀನು ತಿಳಿದುಕೊ

ಆಶಾ – ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ಆಶಾ – ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಯತ್ನ

ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕು – ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ

ನಾಯಕತ್ವ

ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ

ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ

ಸಂಧಾನ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ

ಸಮನ್ವಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆ

ಈ ಐದನೇ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಆಶಾ ಕಾರ್ಯ ಕರ್ತೆಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ನೀಡಬಹುದು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದವರು: ಪಲ್ಲವಿ ಪಟೇಲ್, ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಚೇತನ, ಅಹಮದಾಬಾದ್.

ಸಲಹೆ ನೀಡಿದವರು : ಇಂದೂ ಕಪೂರ್, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಚೇತನ, ಅಹಮದಾಬಾದ್

ಜನವರಿ 2008

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು	5
ಆಶಾ : ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ	10
ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕಾರ್ತೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು	15
ಮಾನವ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳೆಂದರೇನು?	18
ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ	23
ಮುಖಂಡತ್ವ	32
ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಕುಶಲತೆ	38
ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯ	44
ಸಂಧಾನಿಸುವ ಕುಶಲತೆ	47
ಸಮನ್ವಯ ಕೌಶಲ್ಯ	50

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಆಶಾ ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಐದನೆಯದಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜನರ ಸಾಮೂಹಿಕ ಕೊಡುಗೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಹೊರ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು 'ಆಶಾ'ಳ ಸಂಪರ್ಕ ನೈಪುಣ್ಯತೆ, ನಾಯಕತ್ವ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಆಕೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲಳು. ಇದರ ಮೂಲಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮರಜಿತ್ ಸಿನ್ಹಾ, ಜಂಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂತ್ರಾಲಯ ಇವರ ದೂರದರ್ಶಿತ್ವದ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ನೆರವು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ನಾವು ಅಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಇಂದು ಕಪೂರ್, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಚೇತನಾ, ಅಹಮದಾಬಾದ್, ಪಲ್ಲವಿ ಪಟೇಲ್, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಚೇತನ, ಅಹಮದಾಬಾದ್ ಇವರು ಈ ಮಸ್ತಕವನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಅವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಆಶಾ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿಯ ಡಾ: ಸುದರ್ಶನ್, ಡಾ: ತೆಲ್ಮಾನಾರಾಯಣ, ಡಾ: ನರ್ಗಿಸ್ ಮಿಸ್ತ್ರಿ: ಅಭಿಜಿತ್ ದಾಸ್, ಡಾ: ನೂಪುರಬಸುದಾಸ್ ಮತ್ತು ಸೀಮಾ ಗುಪ್ತಾ ಇವರುಗಳು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

ಎಸ್.ಟಿ.ಸುಂದರರಾಮನ್, ಕಾರ್ಯವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, NHSRC ಮತ್ತು ದಿನೇಶ ಅಗರವಾಲ, ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರು UNFPA, ನವದೆಹಲಿ ಇವರು ಮಸ್ತಕದ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಧಿಕಗೋಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಇವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಸಿದ್ದ ಪಡಿಸಿದ ಕೈ ಪಿಡಿಯನ್ನು ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಭೂಪಾಲದ ಡಾ: ಅಜಯ್ ಖ್ವಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡವು ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶದ ಚಿಂದಾವಾದ್ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಅಯೋಜಿಸಿದ್ದರು. ಡಾ: ವಿಜಯಸಿಂಗ್ ಕಾಮ್ಯಾ, ಬ್ಲಾಕ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರ್, ತಾಮಿಯಾ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಡಾ: ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ನಾಗ್ದೇವ್, ಜಿಲ್ಲಾ ಆರ್ಯುವೇದ ಅಧಿಕಾರಿ, ಜುನರ್‌ದೇವ್, ಎಲ್ಲಾ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಚೇತನಾ ತಂಡ, ಅಹಮದಾಬಾದ್ ಇವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

ಡಾ: ದಿನೇಶ್ ಬಸವಲ್, ಸಹಾಯಕ ಆಯುಕ್ತರು (ತರಬೇತಿ) ಮತ್ತು ಸವಿತಾ ಮೆಹತಾ, ಸಲಹೆಗಾರರು (ತರಬೇತಿ) ಈ ಮಸ್ತಕವನ್ನು ಸಿದ್ದಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಅವರಿಗೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ. ನಾರಿಕಾ ನಮ್‌ಶುಮ್
ಡೆಪ್ಯೂಟಿ ಕಮೀಷನರ್ (ಎಂ.ಹೆಚ್)
ಆ.ಕು.ಕ.ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ಡಾ. ಐ.ಪಿ.ಕೌರ್
ಡೆಪ್ಯೂಟಿ ಕಮೀಷನರ್ (ತರಬೇತಿ)
ಆ.ಕು.ಕ.ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ಜನವರಿ 2008

ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ನನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಾವು ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ವಿಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿರಂತರ ಕ್ರಿಯೆ. ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ನಾವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಬೆಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲು ನಾವು ಸಬಲರೇ? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವುಳ್ಳ ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಶೇಶ ಸೃಷ್ಟಿ. ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಸರವು ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದ್ದು ಅವರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬದುಕಲು ಉಪದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಇಂತಹ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಗು ಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತಹ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟು ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಪ್ಪಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಅಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಮನೋಭಾವವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅವರು ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗಳು, ಹೆಂಡತಿ, ತಾಯಿಯಾಗಿ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ಇಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕಳೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗೆ ತಾನು ಗಮನಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅವಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಳತನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಹೆಣ್ಣಾದುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವಿನಯಶೀಲರಂತೆ ನಡೆಯುವುದು ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆಶೋತ್ತರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಇತರರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಬೇರೊಬ್ಬರು ಹೇಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಎನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸಂತೋಷ ಗೊಳಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಪ್ಪಣೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತಳಾಗಿ ನಿಜ ಜೀವನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ

ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ ಎಂದರೆ ನೀನು ನಿನ್ನ ಬಗೆಗಿರುವ ಭಾವನೆ, ನೀನು ನಿನಗೆ ಕೊಡುವ ಬೆಲೆ. ನಿನಗೆ ನೀನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿಯಾ ಎನ್ನುವುದು ನೀನು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರುವುದು ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನೀನು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿಯಾ ಎನ್ನುವುದು ನಿನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ, ನಿನ್ನ ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವುದು.

ಜ್ಞಾಪಕವಿರಲಿ:

ನೀನು ಅತಿ ಅಮೂಲ್ಯ ಎಂದು ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಲ್ಲ. ಬೇರೊಬ್ಬರು ನಿನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳಿದಾಗ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವುದಲ್ಲ. ಅತಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ ಹೊಂದಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ:

- ತಮ್ಮ ನೈಜವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು
- ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಮಾನ್ಯತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ತನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಶಕ್ತಿ
- ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ನೀನು ನಿನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ನಿನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಗೌರವಿಸಿಕೋಳ್ಳಿಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನೀನು ಬೇರೊಬ್ಬರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾರೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸ ಲಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾರೆ.

ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದಿಡು. ನೀನು ನಿನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಂದರೆ ನಿರಂತರ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನಿಯೋಜಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮತನವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

- ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಾಗ ನಾನು ಯಾವ ತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಿದರೆ ನಾನು ಯಾವ ರೀತಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಕೆಲಸದ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಾಗಲೀ)
- ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ತಂದ ಕೆಲಸ ಯಾವುದು
- ನನಗೆ ಬೇಸರ ತಂದ ಕೆಲಸ ಯಾವುದು – ಜ್ಞಾಪಕವಿರಲಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವೂ ನನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನದ ಕೆಲಸವೂ ನಿನ್ನ ಮುಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವೂ ನಿನ್ನ ಮತ್ತು ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಬೇಕು. ಇದು ಸಮುದಾಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಬೇಕು.

ದಿನದ 24ಘಂಟೆಯಲ್ಲಿ 8 ಘಂಟೆಯನ್ನು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಉಳಿದ ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ವಂತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ವ್ಯಯಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಶಾಳಾಗಿ ನೀನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ವೇಳೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಕ್ರಮೇಣ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಇಂದಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಯಂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ ಸಾಧಿಸಲು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಬೇಕು.

ನೀವು ಇಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಸಾಧನಗಳ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸ್ವಯಂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯೋಜನೆ

ಹೆಸರು :

ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು :

ನನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು :

ನಾನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ನೈಪುಣ್ಯತೆ / ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿ	ಕಾಲಮಿತಿ
1	
2	
3	

ನಾನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆನು?

ನಾನು ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು?

ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲೆನು?

ನನಗೆ ಯಾರ ಬೆಂಬಲ / ನೆರವು ಬೇಕಾಗಬಹುದು

ನಾನು ನನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗಮನಿಸಬಲ್ಲೆನು.

ಸ್ವಯಂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು / ಗಮನಿಸಲು / ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

ನೀವು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಯಂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಏನು ಸಾದಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗದಂತೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬರೆಯುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಯಂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಬಂದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದ ಬಗೆಯನ್ನು ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ವಯಂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸೂಚನೆ: ನೀವು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಇದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ.

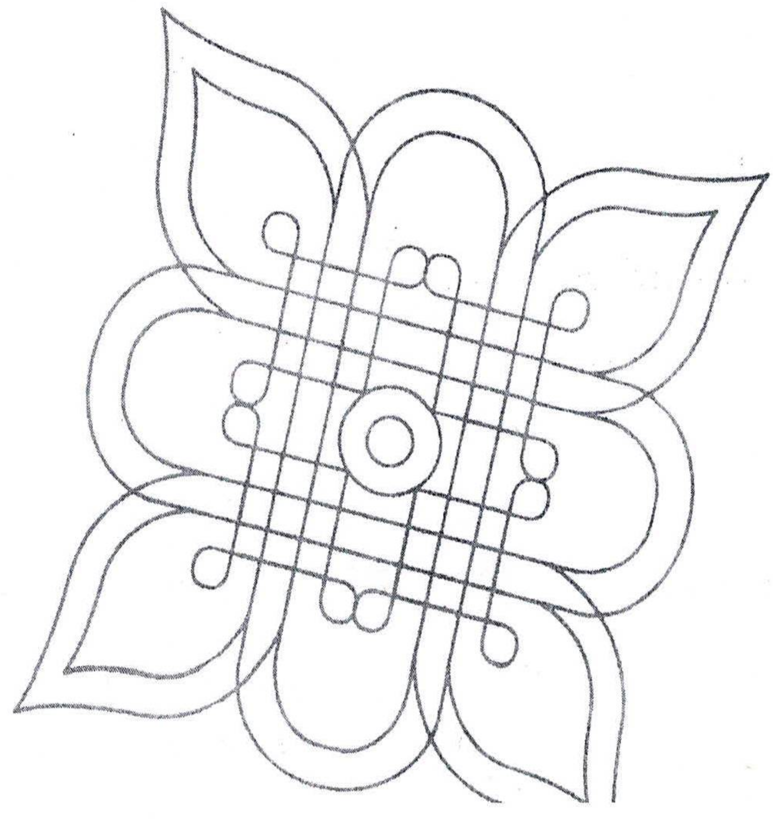
ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು:

- ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಸಾಹವಿರಲಿ. ಉತ್ಸಾಹವು ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹವು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಲು ಏನೇ ಬಂದರೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ.

- ನೀವು ಹಲವಾರು ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಮೇಲೆ ಹೋದಾಗ ಒಂದು ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಅನಂದಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ನೀವು ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸದ್ದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಕೆಳಗಡೆ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತು ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಲು ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಿರಿ.

- ಆವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ. ಇವುಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಯಂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಧಕ್ಷರು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯೂ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿರಿ. ಸಾಧಾರಣ ನೈಪುಣ್ಯತೆ, ಸಾಧಾರಣದೆಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಅತುತ್ತಮ ನೈಪ್ಮಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನೀವು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ತಿಂಗಳಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೆ ನೀವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಶೂನ್ಯದಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಕಲಿಕೆ ನಂತರ ಜ್ಞಾನಬಂಢಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು.

- ಆಶಾಳಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಆಸಾದಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಸಾಧಾರವವಾದವುಗಳನ್ನು ನೀರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಶಳಾಗಿ ನೀವು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದೆ. ನಿಮ್ಮಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿರಿ. ನೀವು ದೃಡ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ದೃಡ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ನಾವು ಎನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ದೃಡ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ನಾವು ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳನ್ನು ಸಹ ಬೇರೆಡೆ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.



ಆಶಾ:
ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗದ ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವಲ್ಲಿ "ಆಶಾ" ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಮಿ ಎನ್ನುವವರು ವಾಸವಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆ 5 ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗದ್ದು ತುಂಬಾ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿ ಹತ್ತಿರ ನೊಂದಣಿ ಮಾಡಿಸಿಲ್ಲ. ರಾಮಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸೇವೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ರಾಮಿಯ ಗಂಡನು ಕುಡುಕನಾಗಿದ್ದು ದಿನಾ ಕುಡಿದು ಬಂದು ರಾಮಿಯ ಜೊತೆ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ನಿಮಗೆ ಇದರಿಂದ ಕಿರಿ ಕಿರಿಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ನೆರೆಮನೆಯವರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೀರಿ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ್ಯ ಏನೆಂದು ಅರಿವಾಗುವುದು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ರಾಮಿ ಗಂಡ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವೆಲ್ಲಾ ಒಗ್ಗಾಟ್ಟಾಗಿ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನೀವೆಲ್ಲಾ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವಂತೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರಿ. ನೀವು ರಾಮಿಯ ಗಂಡನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಜಗಳ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಪೋಲಿಸರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ಮಾರನೇ ದಿನ ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ನೀವು ರಾಮಿಯನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿ.

ಈ ಸಂದರ್ಭವು ಇಷ್ಟು ಸಲೀಸಾಗಿ ಬಗೆ ಹರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಗೆ ಬಗೆ ಹರಿಯುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಮೊದಲು

ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು. ಮೊದಮೊದಲು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನೀವೊಬ್ಬರೆ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಈಡೇರಿಸುವಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಕ್ರೀಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮೇಲಿನದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಆಶಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಕರ್ತೆಯಾದ ನೀವು ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿಯ ಉಪಯೋಗ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಪಾನ ನಿರೋಧ ಚಳುವಳಿ

1991ರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ದೇಶದ ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದ ನೆಲ್ಲೂರ ಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಸೇರಿದ ದುಬಗುಂಟಾ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಂಡದ ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಿದರು. ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಭಗವಹಿಸಿದವರು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರು. ಅದರಲ್ಲೂ ದಲಿತ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೇರಿದರು. ನಂತರ ವಿರೋಧಿ ಪಕ್ಷದ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಸಹ ಭಾಗಿಯಾದರು. ಈ ಘಟನೆ ಪಾನ ನಿರೋಧ ಚಳುವಳಿಯ ಪ್ರಾರಂಭ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 16 ಜನವರಿ 1995ರಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾನ ನಿರೋಧವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು.

ಇದು ಒಂದು ಕಥೆಯಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ನಿಜವಾಗಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಘಟನೆ. ಇದು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರದು. ಇವರು ಬದುಕಿಗಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು. ಇವರು ದುಡಿದ ಹಣವೆಲ್ಲಾ ಹೆಂಡ ಮತ್ತು ಸಾರಾಯಿಗೆ ವ್ಯಯವಾಗುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ.

ಈ ಹಳ್ಳಿಯ ಪುರುಷರು ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಂಡಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಆಹಾರ ದಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಸಂಪಾದನೆ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಲದಾದಾಗ, ಸಾಲ ಮಾಡುವುದು, ಮನೆ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಪಾತ್ರೆ, ತಟ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಅವರ ಮಡದಿಯ ಸೀರೆಯನ್ನು ಕಳವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಪುರುಷರು ಸರಾಯಿ ಕುಡಿದ ನಂತರ ಕೆಟ್ಟ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾತನಾದುವುದು, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಡೆದು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಾರಾಯಿ ಅಂಗಡಿಗಳು ಇದ್ದವು. ಹಳ್ಳಿಯ ಗಂಡಸರು ಸಂಜೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಈ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಪೂರ್ತಿ ಪಾನಮತ್ತರಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವೇನಾದರೂ ಉಳಿತಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನೆಯ ಖರ್ಚಿಗಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು ತೀರಾ ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಒಂದು ದಿನ ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಅಮಲೇರುವಂತೆ ಕುಡಿದು ಬಂದು ತಂದೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದು ಕೊಂದನು. ಈ ಪ್ರಕರಣ ಅಲ್ಲದೇ ವಿಜಯಮ್ಮ ಎನ್ನುವವರ ಮನೆಗೆ ಅವರ ನೆಂಟನು ಬಂದಾಗ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಕುಡುಕ ಅವ್ಯಾಚ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಹೆದರಿ ತಮ್ಮ ಊರಿಗೆ ವಾಪಸ್ ಹೋದರು. ವಿಜಯಮ್ಮ ತುಂಬಾ ನಾಚಿಕೆ ಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಸಾರಾಯಿ ಅಂಗಡಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಳು. ಸಾರಾಯಿಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ದಿನಾಲೂ ಹೆಂಗಸರು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ,

ಭಾವಿಯ ಹತ್ತಿರ ಸರಾಯಿಯಿಂದಾಗುವ ಕೆಡುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡಿಕೊಂಡು, ಹಳ್ಳಿಯ ಸರಪಂಚರನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲ ತಮಗೆ ಬಂದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಸರಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೆಂಡದ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡರು.

ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಸರಪಂಚರು ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪದರೂ ಏನೂ ಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಾರನೇ ದಿನ ನೂರಾರು ಮಹಿಳೆಯರು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲ ಊರ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ಹೆಂಡದ ಗಾಡಿಯನ್ನು ತಡೆದರು. "ಎಲ್ಲಾ ಹೆಂಡವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವಂತೆ" ತಿಳಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆ ಚಾಲಕನಿಗೆ ಭಯವಾಗಿ ಆ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋದ. ನಂತರ ಒಂದು ಜೀಪಿನಲ್ಲಿ ಹೆಂಡದ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು ಬಂದವು. ಆಗ ಮಹಿಳೆಯರು ಜೀಪನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದು ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸದೇ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಭಂದ ಪಡಿಸಿದರು. ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆರಕ್ಷಕರನ್ನು ಕರೆಸಲಾಯಿತು. ಯಾರು ಯಾರು ಹರಾಜಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮಾರಾಟದ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಸರಾಯಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡ ಬಹುದೆಂದು ಆರಕ್ಷಕರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಮಹಿಳೆಯರ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸರಾಯಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸರಾಯಿ ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರು ಸೋಲನ್ನೊಪ್ಪಬೇಕಾಯಿತು. ಅವರು ಹಲವಾರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಆದರೂ ಯಾವುದೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರರು ಸರಾಯಿ ತರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದುಗೂಡಿ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋರಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಹೆಂಡ ಮುಕ್ತ ಹಳ್ಳಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾದ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ದುಬಗುಂಟಾ ಕಥೆಯು ಒಂದು ಹೋರಾಟದಂತೆ ಬೇರೆ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬಿತು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವಾಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸರಾಯಿಯಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಗೊಂಬೆ ಆಟದಿಂದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿದರು.

ಬೇರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಜಗಳವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ನೆರೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆದು ಬದಕುತ್ತಿದ್ದರು. ದಿನ ನಿತ್ಯ ಎರಡು-ಮೂರು ತಾಸು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರೆ ಊರಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ದುಬಗುಂಟಾ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸಿದರು. ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣದ 3 ಕೇಂದ್ರದ ಸದಸ್ಯರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು. ಕೊನೆಗೆ, ಅವರೂ ಸಹ ಸರಾಯಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದರು. ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಹೆಂಡದ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಫಲರಾದರು. ದುಬಗಂಬಾ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಪಾನ ನಿರೋಧ ಚಳುವಳಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿ ಅದರ ಮುಂದಾಳತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕೊನೆಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯಾಯಿತು.

ಚಿಪ್‌ಕೊ ಚಳವಳಿ

ಚಿಪ್ ಕೊ ಚಳುವಳಿ ಭಾರತ ದೇಶದ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅವರು ವಾಣಿಜ್ಯ ಉದ್ದೇಶ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವುದನ್ನು ವಿರೋದಿಸಿದರು. ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಚಳವಳಿಯ ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಆಹಾರ, ಉರುಲು, ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮರಬೆಳೆಸಲು, ಮರುಭೂಮಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಮಾಲಯ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾಡನ್ನು ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ.

1960ರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ದೇಶವು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧಿಸಲು ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ಹೊರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿದೇಶಿ ವಿನಿಮಯ ಗಳಿಸಿತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಭೂಮಿ ಸವಕಳಿಯಾಗಿ ಭೂ ಕುಸಿತ, ನೆರೆ ಹಾವಳಿ ಮತ್ತು ಗುಡ್ಡಗಳ ಕೆಳಗಿನ ನದಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೆಳೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಗಳಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಮೇವು ಮತ್ತು ನೀರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಯಿತು. ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಭಾರತ ದೇಶದ ಅರಣ್ಯ ಬೆಳೆಸುವ ನೀತಿಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಲಿಯಾದರು.

ಈ ತರಹದ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಅರಣ್ಯ ಬೆಳೆಸುವ ನೀತಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಚಿಪ್ ಕೊ ಚಳುವಳಿ ಹುಟ್ಟು ಪಡೆಯಿತು. " ಚಿಪ್ಕೊ" ಎಂದರೆ "ತಬ್ಬಿಕೊ", ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಭಟನಾಕಾರರು ಮರ ಕಡಿಯಲು ಗುರುತು ಮಾಡಿರುವ ಮರವನ್ನು ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕದಲಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತೀರಾ ಒಳಗಿರುವ ಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಆಟದ ಸಾಮಾನಿನ ತಯಾರಿಕೆಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಗುತ್ತಿಗೆದಾರನಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ 3000 ಗಿಡ ಉರುಳಿಸಲು ಪರವಾನಗಿ ನೀಡಿತ್ತು. ಆ ಸ್ಥಳ ಆಗಲೇ ಬಂಜರು ಭೂಮಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋರಾಡಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು. ಮರ ಕಡಿಯುವವರು ಬರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಪುರುಷರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು. ಮರ ಕಡಿಯುವವರು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಘಂಟೆ ಬಾರಿಸಿತು ಮತ್ತು 50 ವರ್ಷದ ವಿಧವಾ ಮಹಿಳೆ ಮುಖಂಡತ್ವದಲ್ಲಿ 27 ಮಹಿಳೆಯರು ಅರಣ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಆ ಮಹಿಳೆಯರು ಮರಕಡಿಯುವವರೊಂದಿಗೆ ವಾಗ್ವಾದಕ್ಕೆ ಇಳಿದು, ಅರಣ್ಯವು "ನಮ್ಮ ತವರು ಮನೆ" ಇದ್ದಂತೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಉರುಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಮರ ಕಡಿಯುವವರು ಆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬೈಯ್ಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಿಂದಿಸಿದರು. ನಂತರ ಪಿಸ್ತೂಲಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಹೆದರಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕುತ್ತರವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಗುರುತು ಮಾಡಿದ ಮರಗಳನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅದರ ಜೊತೆ ತಾವೂ ಪ್ರಾಣ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಹೆದರಿಸಿದರು. ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತು. ಕೂಲಿಗಾರರು ಹೆದರಿ ಹಿಂದೆ ಹೋದರು ಹಾಗೂ ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರನ್ನು ಹಿಂದೆ ಕಳಿಸಿದರು. 1974ರಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹ "ಮರ ಅಪ್ಪಿಕೊ" ತಂತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯ ನಾಶವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಮಾಡಿದರು.

ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಮಗೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಬರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಂಗನವಾಡಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ದೊರಕಬಹುದಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಿಗದಿರಬಹುದು, ಪೂರೈಸಿದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಸಾಕಾಗದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಿಧವೆಯು ಸರಿಯಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರೂ ಅವಳಿಗೆ ವಿಧವಾ ಭತ್ಯೆ ದೊರಕದೇ ಇರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ಕಾರ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಅಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಪತ್ರ ಮುಖೇನ ಮನವಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮುಖತ: ಮಾತನಾಡಿ ಕೆಲಸವು ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

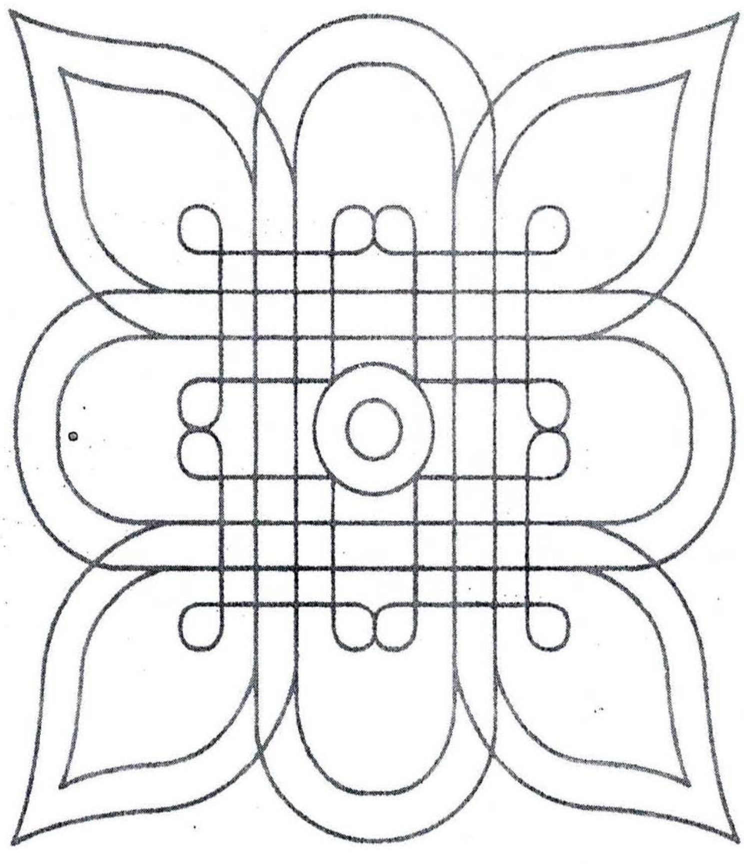
ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಕೆಲವು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಪಂಚಾಯತ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ದಾದಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ತಲಾಠಿ ಇವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

ಜಗತ್ತನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಘ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಅದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯಾ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವರ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ.

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯಾಗಿ ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಿಗನುಸಾರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಹುದೆಂದು ನೋಡಬಹುದು.

1. ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ಹಾಗೂ ತುರ್ತಾಗಿ ಭಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಜನರನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹಕಾರ ದೊರಕುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಚಳುವಳಿಯಾಗಿರದೇ ಸಾಮೂಹಿಕ ಚಳುವಳಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಲಿ.

ಜನರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದು ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕು. ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕಾರ್ತೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅವರ ಎಲ್ಲ ವರ್ತನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಭಾವಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಅನುಭವ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕಾಯ್ದೆಗಳು, ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮೌಲ್ಯಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಸಮುದಾಯದವರ ನಡೆತೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವವರು ಗುಣನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಚಿಸಿದ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅವನ/ಅವರದೇ ಆದ ಮೌಲ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಿಂದ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಬರುತ್ತವೆ. ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಇವು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾ:– ನನಗೆ ಹೋಗಿ ತಲುಪಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದ್ದೇಶ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಕಳೆದುಹೋಗಿ ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ:– ನಾನು ಸಮಯವನ್ನು ಗೂಡ್ಡು ಹರಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ನನ್ನ ಕೆಲಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸೂಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಾಹನ ಸಂಚಾರದ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ದೀಪಗಳಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಜಗತ್ತಿನ ಆಗು ಹೋಗುಗಳು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಬುನಾದಿಯ ಮೇಲೆ ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಿಂತಿವೆ. ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕೆಲವು ಸಂಧರ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸರಿಯೆಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೆಲವು ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

1. ಸಮಾನತೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು :

- ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ವಿಧೇಯರಾಗಿ, ದುರ್ಬಲರಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೃದುಸ್ವಭಾವವರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಿದೆ. ಇಂತಹ ಯೋಜನಾ ಲಹರಿಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ, ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಕೊಡುವವರನ್ನಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೂಲ ಸಂಪತ್ತು ದೂರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಗೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

  ಗಂಡರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂದೆಬರಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರು ವಂಶಪಾರಂಪರೆಯಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

  ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಗೌರವದಿಂದ ಕಂಡಾಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸಮಾನತೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಿರುವುದಾದರೆ ನೀವು ಮಹಿಳೆಗೆ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಗೌರವಿಸುತ್ತೀರಿ.

- ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜಾತಿವಾರು ಸ್ವರೂಪವು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವರ್ಗದ ಜನರು ತಮ್ಮ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾತಿಯ ರಚನಾ ಕ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಶಾ ಆಗಿ. ನಾವು ಮೊದಲು ಬಡಜನರ ಹಾಗೂ ಬಡತನ ರೇಖೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಸಮುದಾಯದವರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ದೊರಕಬೇಕಾದ (Entitlement) ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು. ಅವರು ಯಾವುದೇ ವರ್ಗ, ಜಾತಿ, ಲಿಂಗ ಅಥವಾ ಧರ್ಮದವರಾಗಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು.

2. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮೌಲ್ಯ :

- ನಿಮ್ಮ ನಡತೆಯು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿರಲಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ದೂರಕುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯನ್ನು ನೀವು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟು ಕಸವನ್ನು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವುದು. ಜವಾಬ್ದಾರಿವುಳ್ಳ ನಡೆತೆ ಅಲ್ಲ. ಸಮಾಜದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಕಸವನ್ನು ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲೇ ಹಾಕಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬರುದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕು.

- ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಊರ ಸರಪಂಚರಿಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರ ಇದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಅಧಿಕಾರದ ದುರುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರ, ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಅಥವಾ ಜಾತಿಯವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ವಹಿಸಿರುವ ಅಧಿಕಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀವೇ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ನೇಮಿಸಿದ ಸದಸ್ಯರು ಅವರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

3. ಜನರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಬೇಕು :

ಎಲ್ಲ ಜನರೂ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ತಿರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಜನರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಖಾಲಿ ಪಾತ್ರೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಜ್ಞಾನತುಂಬಬಹುದೆಂದು ಬಾವಿಸಬೇಡಿ. ಅವರನ್ನು ನಿರುತ್ಸಾಹದ ವಸ್ತುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವರು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ನೊಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದೆ ಬರದೇ ಇದ್ದಾಗ. ಅವರು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನೊಂದಾವಣೆಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ನೊಂದಾಯಿಸಲು ಯಾವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿ ಹಾಗೂ ಈ ಉಪಾಯಗಳು ಫಲಿಸಲು ಅವರು ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸುವರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ.

4. ವಿಶ್ವಾಸದ ಮೌಲ್ಯ :

ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಪರಿಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಒಬ್ಬರೊನ್ನುಬ್ಬರು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಪರ ಗೌರವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಇರುವವರ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಅಥವಾ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನದಿಂದ ಹಾಗೂ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯಿಂದ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಶ್ವಾಸವು ಜನರನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಬಂಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧೀಜಿಯವರಿಂದ ಪ್ರತಿವಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೆಲವು ಮೌಲ್ಯಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ:

Top

- ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯಿರಿ.
- ಅಹಿಂಸೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡಿ.
- ಲಿಂಗ, ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ ವರ್ಗಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಭೇದಬಾವಮಾಡಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲರನ್ನು ಮಾನವರಂತೆ ಕಾಣಿರಿ.
- ನೀವು ತಪ್ಪ ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ಷಮಾಯೊಚನೆಗೆ ಸಂಕೋಚಪಡಬೇಡಿ.
- ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಅರಣ್ಯ ಹಾಗೂ ಗಿಡಮರಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿ ಆಗಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದು
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸೇರಿದ ಆಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ದೂರಕಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದರೆ ಜನರ ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ತಟ್ಟಬಲ್ಲಿರಿ.
- ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗಿರಲಿ. ಜನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಧಾರಿತ ಅದ್ಯತೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಜನರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುತ್ತರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ನೀವು ಯಾರು, ನಿಮಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ಏನು ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದು.

"ಆಶಾ" ಆಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವು ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯ ನೀಡಬೇಕು. ನೀವು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಕಾರ್ಯ ಅತಿ ಮಹ್ವದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾಕೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀವೆ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಾದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ದುಡಿಮೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ ನಿಮಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಧಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳೆಂದರೇನು ?

ಮಾನವ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನೀವು ಕೂಡ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಶಾ (ASHA) ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ನೀವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ಸುಧಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಯಶ: ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಗ್ರಹವೇನೆಂದರೆ ಈ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ನಿರಸವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ದಯವಿಟ್ಟು ನೀವು ಇದನ್ನು ಓದಿ. ನಿಮಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ರೂಪಿಸಿರುತ್ತೇವೆ.

1997 - ಆಗಸ್ಟ್ - 14 ರಾತ್ರಿ

ಈ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಎಂದಾದರೂ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ನೀವು ಅವಹೇಳನೆಗೆ ಅಥವಾ ಅವಮಾನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಮಾತನಾಡಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ನಿಮಗಿದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ", ಎಂದು ಯಾರೋ ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿರಬಹುದು. 'ಅದು ಎಷ್ಟು ಅಹಿತಕರ ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು' ಅಲ್ಲವೇ?

1948ರ ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ದದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆದ ಸಾವು ನೋವುಗಳ ಬಳಿಕ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಚಿಂತನೆ ಒಂದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಆದರದಿಂದ ಕಂಡರೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಡೆ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಘೋಷಣೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಈ ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರವು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರು ಜನಾಂಗ, ಲಿಂಗ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣ, ಬೇದವಿಲ್ಲದೆ ಸರ್ವರಿಗೂ ಒಂದೇ ಸಮಾನಾದ ಹಕ್ಕು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರಬೇಕು. ಬಡವರು, ಸಿರಿವಂತರು, ಎಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಿರಲಿ ಯಾವ ಬಾಷೆಯನ್ನಾದರೂ ಮಾತನಾಡಲೀ, ಯಾವುದೇ ಮತದವರಾಗಿರಲೀ ಅಥವಾ ಯಾವ ರಾಜಕೀಯ ಪಂಗಡಕ್ಕಾದರೂ ಸೇರಿರಲಿ, ಬೇದಬಾವಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಿರಬಾರದು.

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಹಕ್ಕಿದೆ.
- ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಯಾವ ದೇಶದವರಾಗಿರಲೀ ಅಥವಾ ಜನಾಂಗ ಮತ್ತು ಮತದವರಾಗಿರಲೀ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಸಂಸಾರಸ್ತರಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಹಕ್ಕಿದ್ದು, ಯಾರೂ ಅವರನ್ನು, ದೇಶ, ಮತ ಹಾಗೂ ಜನಾಂಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಾರದು. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಮ್ಮತಿಯಿಂದ ಯಾವಾಗ ಬೇಕೋ ಆವಾಗ ವಿವಾಹವಾಗುವ ಹಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದರ ಬಳಿಕ ಎಂದು ಬೇಡವೋ ಅಂದು ವಿವಾಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬಹುದು ಕೂಡ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನಂಬಬಹುದು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾರ ಹಂಗೂ ಇಲ್ಲದೇ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು ಹಲವಾರು ಹಾಗೂ ಬಹುವ್ಯಾಪಿ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಾವಿಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾವು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳು ಏನೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಭಾರತೀಯರಾಗಿ ನಮಗೆ ಆರು (6) ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವು ಯಾವುದೆಂದರೆ:

- ಸಮಾನತೆಯ ಹಕ್ಕು
- ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಕ್ಕು
- ದುರುಪಯೋಗ ವಿರೋಧಿಸುವ ಹಕ್ಕು
- ಧರ್ಮ ಪಾಲಿಸುವ ಹಕ್ಕು
- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಕ್ಕು
- ಸಂವಿಧಾನದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು

ಮುಂದೆ ಈ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ

ಸಮಾನತೆಯ ಹಕ್ಕು

ಒಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯನ್ನು ಅವನ ಜನಾಂಗ, ಜಾತಿ, ಲಿಂಗ, ಮತ, ಹುಟ್ಟಿದ ಸ್ಥಳದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರಾಜ್ಯವು ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ರಾಜ್ಯವು ಅವರ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯವೆಸಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಜೆಗಳು ಸರ್ಕಾರಿ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಈ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಷರತ್ತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಏನೆಂದರೆ, ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಂವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪಂಗಡಗಳಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಸಮಾನತೆಯ ಹಕ್ಕು ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ, ಪರಿಶಿಷ್ಟ ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಹಿಂದುಳಿದ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವಿಕೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೆಂಗಸರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ ಅನ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ

ಇರುವ ಹಲವಾರು ಅಸಮಾನತೆಗಳೇ ಈ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ನೀವು ಕೂಡ, ಕೆಲವು ಜನರು ಈ ಅಸಮಾನತೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ನೋವನುಭವಿಸಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವ ನಿಯಮ, ಸಮಾನತೆಯ ಹಕ್ಕನ್ನು, ಉಲ್ಲಂಘಿಸಲಾಗದು. ಇಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು "ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಾರತಮ್ಯ ನಿಯಮ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಕ್ಕು

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಕ್ಕು ಒಟ್ಟು 6 ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

1. ಮಾತು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
2. ಆಯುಧಗಳಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಜನಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
3. ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಘಟನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
4. ಭಾರತ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೆ ಸಂಚರಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
5. ಭಾರತದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
6. ಪ್ರಜೆ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಉದ್ಯೋಗ, ಕೆಲಸ, ವ್ಯಾಪಾರ ಅಥವಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.

ಒಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯನ್ನು ಪ್ರಗತಿಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಕ್ಕಿನ ಸದುದ್ದೇಶ. ಆ ಹಕ್ಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಿಕವಾದ ಬದುಕನ್ನು ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಜಾ ಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಹಕ್ಕು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ದುರುಪಯೋಗ ವಿರೋಧಿಸುವ ಹಕ್ಕು

ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನು ಒಬ್ಬ ಮಾನವನು. ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ ಅವನನ್ನು, ಕೀಳಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಕೂಲಿಯಾಗಿ ನಾವು ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅವನನ್ನು/ಅವಳನ್ನು ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೂಲಿಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತರಹದ ದುರುಪಯೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಜನಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಷ್ಟೋ ತಲೆ ಮಾರುಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಜೀತ ಪದ್ಧತಿ ನಿರ್ಮೂಲಗೊಂಡಿದೆ. ಜೀತ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಂದು ಅಪರಾಧ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ರೀತಿ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ.

ಹಾಗೆಯೇ 14 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಖಾರ್ಕಾನೆ, ಗಣಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳ ದುರುಪಯೋಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾದೆ. ಇದು ಕೂಡ "ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾಯಿದೆ" (ಝುಟಜ ಐಚಿಳಿಠಿಣಾಡಿ ಂಛಿಣ) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾದ.

ಧರ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಕ್ಕು

ಧರ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಕ್ಕಿನಡಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ ದೇಶದಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೂ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸರ್ಕಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮವೂ ಸಮಾನ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಧರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ಧರ್ಮದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಕೆಲವು ಚೌಕಟ್ಟುಗಳಿವೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ, ಆಗುವ ಮರಣ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಎಸಗುವ ಅಧರ್ಮ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಕ್ಕು

ಭಾರತ ದೇಶವು ಹಲವು ದರ್ಮಗಳ, ಭಾಷೆಗಳ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಬೀಡು. ಯಾವುದೇ ಪಂಗಡ ತನ್ನದೇ ಆದ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಲಿಪಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಆ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಇದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಅಲ್ಪ ಸಂಖ್ಯಾತರು ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಪಂಗಡಗಳಿಗನುಸಾರ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಸಂವಿಧಾನದಿಂದ ಪರಿಹಾರದ ಹಕ್ಕು

ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಕ್ಕನ್ನು ಒಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಗೆ ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ, ಆ ಪ್ರಜೆಗೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಅವನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ದೂರುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಈ ಹಕ್ಕು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ದೇಶಿತ ತತ್ವಗಳು

ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ, ಸರ್ಕಾರವು ತನ್ನ ನೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದೇಶಿತ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ವಗಳು ಮಾನವನ ಸರ್ವಾನುಮುಖ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

- ನಿರ್ದೇಶಿತ ತತ್ವದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಕ್ಕುಗಳೆಂದರೆ – ದುಡಿಯುವ ಹಕ್ಕು, ಸಮಾನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ವೇತನದ ಹಕ್ಕು, ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಹಕ್ಕು, 14 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಹಾಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಹಕ್ಕು ಮುಂತಾದವುಗಳು.
- ಸರ್ಕಾರವು ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತರುವಂತಹ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಸರ್ಕಾರವು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪಶು ಸಂಗೋಪನಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.
- ಅಧಿಕಾರದ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣದ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೆಳಗಿನ ಮಟ್ಟದವರಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪಂಚಾಯತಿ ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು.
- ಸರ್ಕಾರವು, ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭಗಳು ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಜನಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈ ಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ದುರ್ಬಲ ಪಂಗಡಗಳಿಗೆ ನ್ಯಾಯದೊರಕಿಸಲು ಉಚಿತ ಕಾನೂನು ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ, – ಮಾನವ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

- ನನ್ನ ಗ್ರಾಮ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಭದ್ರವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮುದಾಯದವರು ಸರ್ಕಾರದ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವುಳ್ಳವರಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಸಮಾನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ನನ್ನ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೂ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀರು, ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಅಥವಾ ಲಿಂಗ ಭೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

- ಒಬ್ಬ ಗ್ರಾಮಸ್ಥ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಹಕ್ಕನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದು ಒಮ್ಮತವಾದ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ, ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ತತ್ವ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

  ನೀವು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ.

- ನನ್ನ ಗ್ರಾಮದ ಜನಗಳು ವಿವಿದ ಪರಂಪರೆ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪಂಚಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀ ಸದಸ್ಯರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 33ರಷ್ಟು ಸದಸ್ಯತ್ವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ನಾನು ನನ್ನ ರಾಜಕೀಯ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೂ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದವರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಗ್ರಾಮ ಸಭೆಯು ಮೂಲತಃ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಅಭಿವೃದ್ದಿಗೆ ಬೇಕಾದ ನಿರ್ಣಯಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗ್ರಾಮದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಮದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ದಿನಗೂಲಿ ನೌಕರರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಟವೇತನ ನಿಯಮಾನು ಸಾರವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವೇತನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ವೇತನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಮಾನವ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದೆವು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಮೂಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಚರ್ಚಿಸಿದೆವು. ಈಗ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ಹಕ್ಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಶಾ ಸದಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಈ ಹಕ್ಕಿನ ಅರಿವು ಅವಶ್ಯಕ ಇದರಿಂದ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಜಾಗೃತರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು, ಅರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಮಗೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ರೂಪಿಸಲು, ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಕ್ಕು ಎಂದರೇನು? ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ:

ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕು ಎಂದರೆ

- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಉಪಕರಣಗಳು ಇರಬೇಕು. ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸರ್ವತೋಮುಖ ಹಾಗೂ ಲಿಂಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾಗಿರಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳು ಯಾವ ಭೇದವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಸರ್ವರಿಗೂ ಲಭಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಲಿಂಗ ಇತರೆ ಅಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾರಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಬಾರದು.
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳಗಳು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತಲಪುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಎಟಕುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಿರಬೇಕು

- ಸಿಗುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಸಮುದಾಯದ ಜನಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಜಾತಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಧರ್ಮ, ಲಿಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ತಿಳಿಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ದತಿಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅರ್ಹತೆಯ ಬಗೆಗೂ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯು ಲಿಂಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವಿತ ಹಂತಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಅನುರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ:

- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ದತಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯು ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ
- ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ನೀಡಲು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಎ.ಎನ್.ಎಂ.ಕ್ರಮವಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಯೇ? ಅವಳು ಗ್ರಾಮದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಯೇ? ಹೌದು
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳವು ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆಯೇ? ಹೌದು
- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಎಟಕು ವಂತಿದೆಯೇ? ಹೌದು
- ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಅರಿವು ಇದೆಯೇ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯೆ? ಇಲ್ಲ
- ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ಜನನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೀಜನೆ, ಬಾಣಂತಿ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಗಳು ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳ ಅರಿವು ಇದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ

ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ 'ಇಲ್ಲಾ' ಎಂದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಕ್ಕಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲಎಂದು ಅರ್ಥ. ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗೆ ಹಣ ಪಾವತಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯ ಸದಸ್ಯರ ಅರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕು ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಶಾ ಸದಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸಮುದಾಯದ ಜೊತೆಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಮಧ್ಯೆ ನೀವು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೊಂಡಿ.

ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಲು ನೀವು ಇದರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ, ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಸೇವೆ ಕೊಡುವವರ ಮುಂದೆ ಇಡತಕ್ಕದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ರೂಪ, ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ಇರಬೇಕಾದ ಮಟ್ಟ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚನ್ನಾಗಿ ಅರಿತು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ರಾಜ್ಯ, ಜಿಲ್ಲಾ, ಗ್ರಾಮಗಳ ಗುಂಪು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಗ್ರಾಮದ ಹಂತ

ಗ್ರಾಮದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯು ಉಪಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ(ಆರ್.ಸಿ.ಹೆಚ್)

ಇದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ.

- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸೇವೆ
- ಹೆರಿಗೆ ಸೇವೆ
- ಬಾಣಂತಿ ಸೇವೆ
- ಅವಶ್ಯಕ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಸೇವೆ
- ಜನನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆ
- ಪೌಷ್ಠಕ ಆಹಾರ ಭೋದನೆ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಿಕೆ

ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ:

- ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
- ಎ ಅನ್ನಾಂಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಆಶಾ ಪುಸ್ತಕ (2)ನ್ನು ಓದಿ)

ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ:

- ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ವಿತರಣೆ
- ವಂಕಿ ಅಳವಡಿಕೆ
- ತತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡವರ ಮರು ಭೇಟಿ
- ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಹದಿ ಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ:

- ಹದಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸ್ನೇಹಮಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಒತ್ತಾಸೆ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಿಕೆ.

  (ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಆಶಾ 3 ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ)

ಒಟ್ಟು ಸಮುದಾಯ:

- ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗ್ಯೂ, ಚಿಕನ್‌ಗೂನ್ಯ, ಮೆದುಳು ಜ್ವರ, ಕಾಲಾಅಜರ್, ಆನೆಕಾಲುರೋಗ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ರಕ್ತ ಬೇದಿ, ಹುಳಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು ಇವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ರೋಗಿಯು ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವರುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣ ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಥಾಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.
- ರೋಗಗಳ ನಿಗಾವಣೆ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ರೋಗಗಳ ವರದಿ ಮಾಡುವುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಂತದ ಅಧಾರಸ್ತಂಭ, ICDS ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ್ಯವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮತ್ತು 6 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ

ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 4 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಕೂಡ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮೂಹ ಹಂತ

ಸಮೂಹ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಅರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಇಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಕೂಡ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

25-30

- ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಗಾಯಾಳು ಹಾಗೂ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಗಾಯಗೊಂಡವರ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಲ್ಲದೆ ಗಾಯಗೋಂಡವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಅವರುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಅಥವಾ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಅವರುಗಳ ಸುಧಾರಣೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಸೇವೆಗಳು:

- ಸಾಧಾರಣ ಹೆರಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಗುವ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ 24 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯ. ಪ್ರಸವಸ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ
- ಖಾಯಿಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುರ್ತು ಆರೈಕೆ
- ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಸಮಗ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ (IMNCI)
- ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣದ ಅಂತರವಿಡುವ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಮರು ಭೇಟಿ ಸೇವೆ.
- ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆ ಮತ್ತು 12 ವಾರದೊಳಗಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಸೇವೆ. (MTP)(ಈ ಸೇವೆ Manual Vaccum Aspiration ತಂತ್ರ ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ನುರಿತ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ).

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು :

- ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರೀಯ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು (RTI/STI)ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶಿತ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಕ್ಷಯ, ಕುರುಡುತನ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಮೈಕ್ರೊ ಫೈಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗ್ಯೂ ಮತ್ತು ಊಖಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಹೆಸರಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆ ಗಳಾದ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಕಫದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಮಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ. ಮಲೇರಿಯಾ, HIV ಟೈಫಾಯಿಡ್ Syphillis, RTI & STD.
- ಅಸಾಧಾರಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಮತ್ತು ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಹರಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ.
- ಪುರುಷರ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ Hydrocelectomy, ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರಗಳು,
- ಸ್ಥಳೀಯ ಜನಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮೇರೆಗೆ ಅಲೋಪತಿ, ಅಲ್ಲದೆ ಆಯುರ್ವೇದ, ಯೋಗ, ಮತ್ತು ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ, ಯುನಾನಿ, ಸಿದ್ದ ಹಾಗೂ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ(Ayush)ಪದ್ಧತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೌಲಭ್ಯ.

- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಾನುಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಸೆ.
- ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಶಿಶುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರವಾನೆ.
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣ

ಕ್ಷೇತ್ರದ ಹಂತ : (Block Level)

- ಕ್ಷೇತ್ರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಪ್ರಾ.ಆ.ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವ ಸೇವೆಗಳು ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ಸಾಧಾರಣ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಆಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ (RCH)ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಥಳೀಯ ರೋಗಗಳಾದ ಡೆಂಗ್ಯೂ, ರಕ್ತ ಸ್ರಾವದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಜ್ವರ (Haemorrhagic fever). Cerebral Malaria ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ
- ಅವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸಾದಾರಣ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಆಗುವ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ ದಿನದ 24 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸೇವೆ.
- ವಿಶೇಷವಾದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ವಿಧಾನಗಳ ಸೇವೆ, ಉದರದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ತ್ರೀತಜ್ಞ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತದ ಸೇವೆಗಳು.
- RTI/STI ಇರುವವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ಮೂಲ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ತಿಳಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಕ್ತ ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಿಶೇಷವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.
- ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ.

ರಾಜ್ಯ ಹಂತ

ರಾಜ್ಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ನೀತಿ, ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಧಾರ ಜನಗಳಿಂದಲೇ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮೂಲಕ ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿ. ಈ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಆಯ ವ್ಯಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲಾಗುವುದು.

ಆರೈಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ – ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯು ವಿವಿದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈವರೆಗೆ ಅರಿತುಕೊಂಡಿರುವಿರಿ. ಆಶಾ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ನೀವು ಉಪಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸೇವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಬರಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿಯಾನದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಗುಣ ಮಟ್ಟದ ಆರೈಕೆಯ ಮೇಲೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ನೀವು ಕೂಡ, ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಜನಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಪಾಲಿಸಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವುದು ಕಳಪೇ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸಮುದಾಯದ ಹಕ್ಕು

- ರೋಗಿ ಚರಿತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯತಾ ಪತ್ರ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

- ರೋಗಿಗೆ ಅವನ ಖಾಯಿಲೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭಯವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಅತಂಕವಾಗಲೀ ಇರಬಾರದು.

- ರೋಗಿಗೆ ಅವನ ಅತಂಕಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ನೀಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ, ಅವನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದ್ದೇಶಿತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕರಾಗಬೇಕು. (ಗಂಡಾಂತರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸಂಗತಿಗಳು)

- ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಉಪಕರಣಗಳು, ಪೂರೈಕೆ (Supplies) ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇರಬೇಕು ರೋಗಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೇವೆಯನ್ನು, ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಾರದು ಅಥವಾ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬಾರದು.

- ರೋಗಿಯ ಏಕಾಂತತೆ, ಸೌಕರ್ಯ, ಗೌಪ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಗೌರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರದೆಗಳಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗೆ ಬೇಕಾದರೆ, ಸಂಬಂದಿಕರು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಸಂಬಂದಿಸಿದ ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಪಾಟಿನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.

- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ನೀಡುವವರ ನಡತೆ ವಿನಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ ಭಾವನೆ ಇರದೆ ಭರವಸೆ ಕೊಡುವಂತಿರಬೇಕು.

- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವತಿಯಿಂದ ರೋಗಿಯು ಮನವೊಲಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಮನವೊಲಿಸಬೇಕು.

- ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು

ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಉಪಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಭೆಟಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಅನುಬಂಧ-1 ರಲ್ಲಿ ತಾಳೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಟ್ಟಯನ್ನು ನೀವು ಬೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಆಶಾ ಪರವಾಗಿ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ, ಕೊಡಲಾಗಿದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆ ಮತ್ತು ಎಎಂಎ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಹೀಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ಷೇತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ನೀವು ಚರ್ಚಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅನುಬಂಧ–1

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ತಾಳೆ ಪಟ್ಟಿ

ಉಪಕೇಂದ್ರದ ತಾಳೆ ಪಟ್ಟಿ :

(ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು)

1. **ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿ:**

ಉಪಕೇಂದ್ರದ ಇರುವ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಸರು ______________________

ಉಪಕೇಂದ್ರದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ. ______________________

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಎಷ್ಟು ದೂರ ______________________

2. **ಉಪ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿ:**

- ಇಲ್ಲಿ ANM ಇದ್ದಾರೆಯೇ/ನೇಮಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇದ್ದಾರೆಯೇ/ನೇಮಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಹೌದು / ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ಭಾಗಶ: ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳಾ ಸಹಾಯಕಿ ಇದ್ದಾಳೆಯೇ? ಹೌದು / ಇಲ್ಲ

3. **ಉಪ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು (Infrastructure)**

- ಉಪಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಟ್ಟಡ ಇದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಈ ಕಟ್ಟಡವು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಉಪಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಇದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಉಪಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿದ್ಯಶ್ಚಕ್ತಿ ಸರಬರಾಜು ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ರಕ್ತಒತ್ತಡದ ಮಾಪನ ಯಂತ್ರ (B.P.apparatus) ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಪರೀಕ್ಷಾ ಮೇಜು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಕ್ರಿಯಾ ಶುದ್ಧೀಕರಣ (Sterilizer)ಯಂತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ತೂಕ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- DD Kits ಉಪ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

4. **ಉಪ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳು:**

- ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಉಪಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಈ ಬೇಟಿಯ ದಿನ ಮತ್ತು ವೇಳೆ ನಿಗದಿತವಾಗಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ದಿನದ 24 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲವು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲಿ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಉಪ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಬೇಧಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆದವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ?ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾಹಿಲೆಗಳಾದ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಮಲೇರಿಯಾ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ರಕ್ತ ಲೇಪನ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

- ಇಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ?ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಈ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ನುಂಗುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನಿರೋದ್‌ಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಲು ತಾಳೆ ಪಟ್ಟಿ

1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿ:

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಸರು: ____________________
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ: ____________________
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆಂದೇ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಟ್ಟಡ ಇದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಕಟ್ಟಡವು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುಶ್ಚಕ್ತಿ ಸರಬರಾಜು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ದೂರವಾಣಿ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಹೌದಾದರೆ, ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

2. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸೌಲಭ್ಯ:

- ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ನೇಮಕವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಶುಶ್ರೂಷಕಿ ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಯು ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ಭಾಗಶ: ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳಾ ಸಹಾಯಕಿ ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

3. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೇವೆಗಳು :

1. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಔಷಧಿಗಳು:

- ಇಲ್ಲಿ ಹಾವು ಕಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ (Anti -Snake Venom) ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ (Anti -Rabies Vaccine) ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷದಿ ಯಾವಾಗಲು ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

2. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ:

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಂದರೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದು, ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

- ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತರೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತರೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

4. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭ ಪಾತ ಸೇವೆ (RCH & MTP)

1. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ

- ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ದಿನದ 24 ಘಂಟೆಯೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಇದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಇಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ದೇಹದ ಒಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ? ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗಗಳಾದ Leucoarrhoea ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

2. ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
3. ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
4. ಕಳೆದ 3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ? ________

5. ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಲಸಿಕಾ ಸೇವೆ :

1. ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
2. ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ದಿನಗಳನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ/ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ
3. ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಮತ್ತು ದಢಾರ ಲಸಿಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
4. ಇಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
5. ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

6. ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸೇವೆ :

- ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಲೇಪನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

ಮೂಲ (IPHS) ಭಾರತೀಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟ

COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY and Information Centre BANGALORE
PH-110
12337 P08

ಮುಖಂಡತ್ವ

ಮುಖಂಡರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ನಮಗೆ ನೆನಪಾಗುವುದು ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಯೋಧರು, ಜನಪ್ರೀಯ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹೆಸರಾಂತ ಧರ್ಮ ಗುರುಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಒಂದು ಗುಣಗಳಿವೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಜಟಿಲವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಜನರನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಡಿಕರಿಸುವವರನ್ನು ಮುಖಂಡರು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾಗಿಸಬಹುದು. ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖಂಡರಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮುಖಂಡತ್ವವು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟನೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಜಟಿಲವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ಮುಖಂಡತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮುಖಂಡತ್ವದ ಅರ್ಥ ಹಾಗೂ ಅದರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ, ಮುಖಂಡತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಲಿದೆ.

ಮುಖಂಡತ್ವ ಅಂದರೆ:

- ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ್ಥಾಗಿರುವುದು.
- ಜನರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿರುವುದು.

- ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ದೃಡ ಸಂಕಲ್ಪ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಹೊಣೆಗಾರರಾಗಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.

- ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಗಾಂಧಿಜಿಯವರು ಒಬ್ಬ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಮುಖಂಡರಾಗಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಜನರನ್ನು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಮುಖಂಡರಾಗಿ ಅವರು ಪಾಲಿಸಿದ ಆದರ್ಶ ತತ್ವಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಧೈರ್ಯ: ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾದರೆ, ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸಂಬಂಧಸಿದವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವ ದೈರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ:- ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬರದೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗದ ಜನರ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡದೆ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಗೈರು ಹಾಜರಿ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು ಇದೆ ರೀತಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಆಕೆಯು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ, ಊರ ಮುಖಂಡರು, ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪಿನ ಮುಖಂಡರು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಸಿದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯು ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ದಿನಾಲು ಬೇಟಿ ನೀಡುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಜವಾಬ್ದಾರಿ: ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸಲುವಾಗಿ ನಂತರ ಸಮುದಾಯ ಮುಖಂಡರಾಗಿ ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ವಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ನೀವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು.

- ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವರು ಕೂಡಾ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ತೇಜನ: ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮುದಾಯದ ಜನರನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಮುಖಂಡರಾಗಿ, ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬೇಟಿಯಾದಾಗ ಅವರ ಹಣೆ ಬರಹವನ್ನು ನೀವು "ನಾನು ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ ವ್ಯಕ್ತಿ" ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಸಂಧರ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಜನರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸರ ಸುಧಾರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಧಾರಣೆ: ನಿಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಒಬ್ಬ ಮುಖಂಡರಾಗಿ, ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಯೋಜನೆಗಳ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು

ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದು ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸತತ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಲುವುದರಿಂದ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಾರದಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಸದಾ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅದರಿಂದ ಎನೂ ಕಲಿತಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ನೀವು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸಮರ್ಥರಾಗಬಹುದು.

ಮುಖಂಡತ್ವದ ಗುಣ:

ಜನರು ಮುಖಂಡತ್ವದ ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು:

- ಅಧಿಕಾರಯುತವಾಗಿ
- ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ

ಅಧಿಕಾರಯುತವಾದ ಮುಖಂಡರು ಸಹಕಾರ ಅಥವಾ ಸಹಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರು. ಅವರು, ಜನರು ಯಾವುದೆ ಚರ್ಚೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡದೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಸಹಕಾರದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಹದ ಮುಖಂಡತ್ವದಿಂದ ಸಮುದಾಯದ ಮುಖಂಡರಿಗೆ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ಮುಖಂಡರು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತವರಣವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪುವಂತೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು, ಎಡಬಿಡದೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಉತ್ಪಾದಕ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅದರ ಮುಖಂಡತ್ವ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಮುಖಂಡತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಮುಖಂಡರು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತಕರಾಗಿ, ನೀವು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಮುದಾಯದ ಜನರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ, ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಉದಾ:- ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಒಂದೂ ತಾಯಿ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ 6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಮುಖಂಡರು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುವುದು

ಮುಖಂಡರಾಗಿ ನೀವು ಕೆಲವು ಮೌಲ್ಯಗಳಾದ ಪ್ರಮಾಣಿಕತೆ, ಕಠಿಣ ಶ್ರಮ, ವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿಸುವಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು. ನೀವು ಕಠಿಣ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಆದರೆ, ನೀವು ಇದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದಾ:- ಹಳ್ಳಿಯ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಆದರೆ, ಕಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯು ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ ತಾವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನರು ನೀವು ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಿದಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಖಂಡರಿಗೆ ಉನ್ನತ ದರ್ಜೆಯ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಇರಬೇಕು:

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ಉನ್ನತ ದರ್ಜೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲು ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ, ಅವರು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಉದಾ:- ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವ ದಿನಾಂಕ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯು ಬೇಟಿ ನೀಡುವ ದಿನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿರಲು ತಾವು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಇದನ್ನು ತಾವು ಗಮನಹರಿಸಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು.

ಮುಖಂಡರು ಹೊಣೆಗಾರರು ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರರು ಆಗಿರಬೇಕು:

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನೀವು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವವರಿಗೆ ಹೊಣೆಗಾರರಾಗಿದ್ದಿರಿ, ನೀವು ವಿಷಯವನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೊಂಡಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ಹೊಣೆಗಾರರಾಗಿರಲು ಕೆಲವೊಂದು ಸಲಹೆಗಳು:

- ನೀವು ಹೊಣೆಗಾರರಾಗಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸದರೆ ನಿಮಗೆ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಪಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತಿರಿ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯದಿದ್ದರು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವರ ಹತ್ತಿರ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ದೊಷಾರೂಪಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಜನರ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಸತತವಾಗಿ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಟೀಕೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

"ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತುಕೊಡಿ ಆದರೆ ದೂಷಣೆಗಲ್ಲ"
"ಇದು ಈ ರೀತಿಯಾದರೆ, ಇದು ನನಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು"
"ಕತ್ತಲನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತ ಕೂಡುವ ಬದಲು ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಿ"

ಕೊನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಈಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲ. ಇದೆ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ.

ಮುಖಂಡರು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಮುಖಂಡರಾಗಿ ನೀವು ಹಲವಾರು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮುದಾಯದ ಮುಖಂಡರು ತಾವೇ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ವಿರಳ. ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಸಮುದಾಯದ ಮುಖಂಡರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ಸಮುದಾಯವು ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಆವಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಉದಾ:- ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ, ತಾವು ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ದೃಡವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಸಮುದಾಯದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಆಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಾವು ಮುಂದೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖಂಡರು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ:

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಜನರ ಬೆಂಬಲ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

- ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸತತ ಸಂಪರ್ಕ.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು.
- ಅವರ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು.
- ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದು.
- ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಅವರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು.

ಮುಖಂಡರು ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು:

ಮುಖಂಡರಾಗಿ ನೀವು ಸಮುದಾಯದ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಸಿಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೈಗೊಂಡರೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಯಾರನ್ನು ದೂಷಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಅವರನ್ನು ಸಮದಾನಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮುದಾಯದ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಭಾವನೆ ಬಂದರೆ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನೀವು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖಂಡರು ಇತರರಿಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾಗಿರಬೇಕು:

ಮುಖಂಡರಿಗೆ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿರಬೇಕು. ಉದಾ:- ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಹೊಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಬರಬಹುದು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಯ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಆಧರ್ಶರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಮುಂದೆ, ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಲ್ಲಿ ಇತರ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ, ಅವರು ಹಣ ಮತ್ತು ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುಖಂಡರು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ತಿಳಿಸಬೇಕು:

ಕೇಳುವುದರಿಂದ, ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖಂಡರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರಬೇಕು.

ಉದಾ:- ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬಗಳು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ, ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ತಯಾರಿ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತಾಯಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮುಖಂಡರು ಸಮುದಾಯದ ಮುಖವಾಣಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ನೀವು, ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗಿಂತ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕು.

ಉದಾ:- ನೀವು ಪಂಚಾಯತ್, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ಸಮಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ವಿವಿರವಾದ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಅತಿ ಕಡು ಬಡವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಮಸ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಅಭಾವ ಉಂಟಾದರೆ, ಚರ್ಚಿಸಲು ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ; ಹಳ್ಳಿಯ ವಿವರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖಂಡರಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿರಬೇಕು:

- **ಸಂಪರ್ಕ**
- **ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ**
- **ಸಮಾಲೋಚನೆ**
- **ಸಮನ್ವಯತೆ**

ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಕುಶಲತೆ

ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ದೇವರು ನಮಗೆ ಒಂದು ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ

ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಜನರು ಗೊಂದಲದಿಂದ ಹತಶಾರಾಗಿ ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಪರ್ಕವೆಂದರೆ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರಿಗೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

"ಆಶಾ"ಳ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಕಲೆಯು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಸಂಪರ್ಕವು "ಆಶಾ"ಳಾಗಿ ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ:

- ಮೌಖಿಕ (ಮಾತಿನ) ಸಂಪರ್ಕ
- ಮಾತು ರಹಿತ ಸಂಪರ್ಕ
- ಲಿಖಿತ ಸಂಪರ್ಕ

ಆಶಾಳಾಗಿ ನೀವು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮೂರು ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮೌಖಿಕ ಸಂಪರ್ಕ

ಇದು ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಂಪರ್ಕದ ವಿಧಾನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾತಿನ ಮುಖಾಂತರ ಒಪ್ಪಿಸಿದಾಗ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ್ದು ಮುಗಿಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮಾಹಿತ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು (ಅವಳು/ಅವನು) ಅವರಿಂದ ಪುನರ್ಮನನ ಪಡೆಯಿರಿ, ಇದರಿಂದ ಅವರುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚುಟುಕಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂಪರ್ಕವು ದ್ವಿಮುಖವಾಗಿದೆ. ಏಕಮುಖ ಸಂಪರ್ಕವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೌಖಿಕ ಸಂಪರ್ಕವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು (TIPS)

- ನಿಖರತೆ
- ಸ್ಪಷ್ಟತೆ
- ಸರಿಯಾದದ್ದು

ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು:

- ನೀವು ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಿರೋ ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಂದಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ.
- ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ, ನಿಂತಿದ್ದರೂ ದೃಢವಾಗಿರಿ
- ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಶಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಿ, ಇದರಿಂದ ನೀವು ಸಮಯದ ಅಪವ್ಯಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ ನಿರ್ಧಿಷ್ಠವಾಗಿರಿ, ನ್ಯಾಯಬದ್ಧರಾಗಿರಿ, ಪ್ರಮಾಣಿಕರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿರಿ.
- ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿರಿ, ಇದರಿಂದ ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯು ಏರುದನಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಶಬ್ಧಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರಿ.
- ಯಾರಾದರೂ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ಹೇಳುವಂತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು/ಅಭಿನಂದಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಭಾಷಣಕಾರರಿಗೆ ನೀವು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತಿರುವಿರೆಂಬ ಭರವಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ನೀವು ಮೌಖಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಪದಗಳಾದ 'ನಾನು ನೋಡಿದೆ' 'ನಾನು ಒಪ್ಪಿದೆ' ' ಹೂಂ, ಸರಿ''ಆದರೆ' ಎಂದು ಸಂಭಾಷಿಸುವಾಗ, ಸಂಬಂದಿಸಿದ ಕಡೆ ಸರಿಯಾದ ಅಂಶವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಮಾತು ರಹಿತ ಸಂಪರ್ಕ

ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಸಂಪರ್ಕವೆಂದರೆ ಬರಿ ಪದಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲ. ಮಾತಿಲ್ಲದೆಯೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಪರ್ಕದ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾತು ರಹಿತ ಸಂಪರ್ಕವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾತು ರಹಿತ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

- **ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನೆ:** ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಅವರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಂದಿಸಿ, ನೇರವಾಗಿ ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಪರ್ಕದ ದೃಢತೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- **ದೇಹದ ಭಂಗಿ:** ನೀವು ಕಳುಹಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಂದೇಶದಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ, ಸಂದೇಶದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.
- **ಮುಖದ ಭಾವನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು:** ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರಿ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಮುಖದ ಭಾವನೆಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
- **ಸಂಜ್ಞೆಗಳು:** ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಸಂಜ್ಞೆ ಮಾಡುವುದು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಉದ್ವೇಗದಿಂದಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಳವಳದಿಂದಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು.

* ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು: ದನಿಯಲ್ಲಿನ ತೂಕ, ಏರಿಳಿತ ಸಂಭಾಷಣೆ, ವೇಗ ಮತ್ತು ಸ್ವರದ ಏರಿಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಸಂಪರ್ಕದ ವಿಧಾನ

ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವುದು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನುದ್ದೇಶಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಆಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿವೇದಿಸುವುದು ಸೇರಿರುವುದು. ಇದು ಕೇಳಿಸಿದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಬಹುದು, ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಟ್ಟುವ ಶಬ್ದವು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕೇಳಿಸುವುದೇ? ನೀವು ಒಬ್ಬರೆ ಇದ್ದು ರಾತ್ರಿ ಅವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದರೆ? ನೀವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಪ್ತರಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದ ಶಬ್ಧ ಕೇಳಿದರೆ ಏನಾಗುವುದು?

ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಅದರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ಆಸಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಇದು ಆಲಿಸುವವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಪುನರ್ ಮನನ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಏನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೋ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ದೃಡ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸುವ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

* ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಿ
* ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಆಗಲೀ ಅಥವಾ ನಿಂತಿರುವಾಗ ಆಗಲೀ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿ.
* ಪ್ರತಿಕೂಲಕರ ಸಂಜ್ಞೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಪದಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿಸಿರಿ.
* ಅಡೆ ತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ
* ಮಾತುರಹಿತ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
* ನೀವು ಆಲಿಸುವ ಮೊದಲು, ಬೇರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
* ಬೇರೆಯವರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಪು ನೀಡುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅವಹೇಳನ ಮಾಡದಿರಿ.
* ನೀವು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳ ಮಂಥನ ಮಾಡಿ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.
* ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತಳಾಗಿ ಜನಸಮುದಾಯದ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ.

* ಜನ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಜಾತಿ, ವರ್ಗಗಳೆಂದು ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡದಿರಿ. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಧಾಟಿ ಹಾಗೂ ಹಾವಭಾವಗಳು ಬದಲಾಗಬಾರದು. ಅವರ ಜೊತೆ ಗೌರವದಿಂದ, ಗಾಂಭೀರ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ.
* ಸಮುದಾಯದ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗಿ. ಅವರನ್ನು ಖಾಲಿ ಕೊಡಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದಿರಿ.

ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ ಲಿಂಗಭೇಧ ಮಾಡದಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಲಿಂಗಭೇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರಿ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದೇ ಆಲಿಸಿ, ಸಮೀಕರಿಸಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನಂತರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿರಿ.

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತಳಾಗಿ ಸೇವೆ ಬಯಸುವವರನ್ನು (Stake holder) ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ಸೇವಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಿರಿ. ಅವರುಗಳು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯವರಾಗಲಿ.

ಸೇವಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೀವು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಅವುಗಳು ಬೇಕಾದ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಲಿ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದಿರಿ. ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಅವರಿಂದ ನೀವು ಪಡೆಯುವಾಗ ಯಾವುದು ಬೇಕು ಅಥವಾ ಯಾವುದು ಬೇಡ, ಯಾವುದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ ಶಾಂತವಾಗಿರಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಕಳವಳವನ್ನು ತೋರಿಸದಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯು ಮೃದುವಾಗಿರಲಿ

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ರತೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದೆಂದು ನಿಮಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವುದು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೃಢವಾದ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಭಾವನೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ – ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ.

ಲಿಖಿತ ಸಂಪರ್ಕ:

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತಳಾಗಿ ನೀವು ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸುವಲ್ಲಿ ಪತ್ರ ಮುಖೇನ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನೀವು ವಿವಿಧ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ದಾಖಲೆ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಮೊದಲು ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ, ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಪತ್ರವನ್ನು ಓದಿ:

ಮಾನ್ಯರೆ,

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ (ANC Clinic) ಅದರಲ್ಲೂ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರುಗಳು ತುಂಬಾ ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಎರಡು ಕಡೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿನಾಂಕದಂದು ದಿರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಇದರ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಾನು ಸಮುದಾಯದ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಪರವಾಗಿ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ವಂದನೆಗಳೊಡನೆ,

(ಆಶಾ) ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಸರು

ಈಗ ಈ ಪತ್ರದ ಒಕ್ಕಣೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಯಿತೆ?

ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರಸವಾ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ದೊರಕದೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಒಂದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳ

ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪರಿಹಾರಾರ್ಥವಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಇದು ಅಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನ್ನಿಸುವುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪತ್ರದ ಒಕ್ಕಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು:

ಯಾವುದೇ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು/ಪತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯುವ ಮೊದಲು ಬರಹಗಾರರು ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ಕೇಳಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ?

1. ನನಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆಯಾ? (ವಿಷಯ)

2. ನಾನು ಏನು ಬರೆಯುತ್ತಿರುವೆನೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯ?

3. ನಾನು ಏತಕ್ಕೆ ಬರೆಯುತ್ತಿರುವೆನೆಂದು ಗೊತ್ತಿದೆಯಾ?

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಪತ್ರವನ್ನು ಓದಿ ನಂತರ ಮೊದಲ ಪತ್ರಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಪತ್ರಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ನೋಡಿ

ಇಂದ ದಿನಾಂಕ :__________

____

____

____

ವಿಷಯ: 'ಮಮತೆ' ದಿನವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲು ಎರಡು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ –

ಮಾನ್ಯರೆ, (ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ)

ನಾನು ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯಾಗಿ ಈ ಹಳ್ಳಿಯ __________ ಬ್ಲಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು__________ಇದೆ. ಮನೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವಿಸ್ತೀರ್ಣದಲ್ಲೂ ಚದುರಿದಂತಿದೆ. ANM ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ಮಮತ ದಿನವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವ್ಯವಸೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ತಾಯಂದಿರು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಹೆಂಗಸರು ಹಳ್ಳಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಸವಾಪೂರ್ವ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಎರಡು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿನಗಳಂದು ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬುದು ನನ್ನ ಸಲಹೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ANM ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಕೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅನುಮತಿ ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ. ತಾವು ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತಳಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದು ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಸೇವೆ ಸಿಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಂದನೆಗಳೊಂದಿಗೆ,

ನಿಮ್ಮ ನಂಬುಗೆಯ,

ಆಶಾ (ಆಶಾಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಸರು)

ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಬರೆಯಬೇಕು ಯಾವುದನ್ನು ಬರೆಯಬಾರದು ಎಂದು ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳಿವೆ.

ಕೆಲವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು:

1. ತಕ್ಕನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
2. ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ವಾಕ್ಯವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ
4. ಜಟಿಲವಾದ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲದ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
5. ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳದೇ ಉದ್ದೇಶಿತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿ
6. ಓದುವವರು ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
7. ನೀವು ಬರೆದಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಶವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಬಿಟ್ಟಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಪುನರಾವಲೋಕಿಸಿ.
8. ನೀವು ಬರೆಯ ಬೇಕೆಂದಿರುವುದರ ಸಾರಾಂಶವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರುವವರೆಗೂ ಪತ್ರವನ್ನು ಪುನ: ಪುನ: ಬರೆಯುತ್ತಿರಿ.
9. ನೀವು ವಿವರಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಅಂಶವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ.
10. ನೀವು ಬರೆದ ಪತ್ರವು ಒಂದು ಅಂಶಕ್ಕು ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೂ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು.
11. ನೀವು ಬರೆಯುವುದು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದಿರ ಬೇಕೇ ಹೊರತು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತಿರಬಾರದು.

ಕೆಲವು ಮಾಡದೇ ಇರಬೇಕಾದ್ದು:

1. ಬೇಡವಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ
2. ಪೂರ್ಣವಲ್ಲದ, ಸಂಬಂಧವಲ್ಲದ ವಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರಿ
3. ಸಂದಿಗ್ಧ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರಿ.

ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯ

ನಾವು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತೀರ್ಮಾನವೂ ಒಂದು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವಂತದ್ದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರದ್ದಾಗಲೀ ಮೆಲುಕು ಹಾಕೋಣ. ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಕಲಿಕೆಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಇದನ್ನು ಜಾಗೃತರಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಬಲ ಪಡಿಸೋಣ.

ಆಶಾಳಾಗಿ ನೀವು ಕೆಲವು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಕುಶಲತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿ ಸಮುದಾಯದ ಎಲ್ಲರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದಲ್ಲೂ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

ತೊಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, ಮೊದಲು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಇದು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದನ್ನು ಕಂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದರ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ಚರಂಡಿ ನೀರು, ವಾಸಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದು ಆಗಿದೆ.

ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು, ನೀವು ಮೊದಲು ಜನರನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಚಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಚರಂಡಿ ನೀರಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ

ತೊಂದರೆ ಯಾವುದೆಂದು ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸಮ್ಮತಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ

ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ನೀವು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಗ್ರಾಮ ಸಭೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಒಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಜನರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ಸಹಭಾಗಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಮುದಾಯದವರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೆಂದು ತಿಳಿದು ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಜವಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಜನರು ಈ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇದನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಆಯ್ಕೆ

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಇರುವ ನಾನಾ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಮುದಾಯದವರ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಭೆಗಳ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚೆಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಸಭೆ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಭೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸರಿಯಾದ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪರಮಾರ್ಶಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿ

ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನಿವೇದಿಸಬೇಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಯಾರೇ ಅಗಲೀ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ಪರಿಣಿತರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿದಾಗಲೇ ಮೇಧಾವಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಒಂದೊಮ್ಮೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಫಲಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ದೃಡತೆಯಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಕಲಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಗುಣವಾಗಿದೆ.

ಸಂಕಷ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು:

ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದು ಅನಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಬಿಡುವಿನ ನಂತರ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಸಂಬಂದಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಕೇಳಿ, ಯಾವುದೇ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನಾಗಲೀ ಜನರು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಯೋಚಿಸಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ

- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರವು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಭೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯುತ್ತ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಅದು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಿರಬಾರದು.
- ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಜನರ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ, ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರಬಾರದು. ಇದು ಜೀವಂತಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.
- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರವು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡಲು ಎಷ್ಟು ಸಾದ್ಯವೊ ಅಷ್ಟನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಸಂಧಾನಿಸುವ ಕುಶಲತೆ

ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ತಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೆ, ಅನೌಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಸಂದಾನ ನಡೆಸಿದ್ದರೂ, ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಸಂಧಾನ ನಡೆಸುವುದು ಒಂದು ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಂಧಾನ ನಡೆಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಸಂಧಾನ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದೇ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುಶಲತೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಾನವೆಂದರೆ ಇಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವ್ಯವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಆಶಾಳಾಗಿ ನೀವು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈಗ ನಾವು ಸಂಧಾನ ನಡೆಸುವ ಕ್ರಮವು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಂಧಾನವೆಂದರೆ, ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು/ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬೇಕುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುವಂತಹ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವಂತಹ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಧಾನ ನಡೆಸುವುದು ಮುಖಾಮುಖಿ ನಡೆಸುವ ಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದೊಂದು ಸಂಧಾನಗಳೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅನುಸಾರ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಒಂದೊಂದು ಪಕ್ಷದವರಲ್ಲಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಅದರ ಶೈಲಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಾಗಿದೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಧಾನವೆಂದರೆ ಒಂದು ಅಹಿತಕರವಾದ ಕೆಲಸವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಧಾನವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರಿಯ ಕೆಟ್ಟ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ಟಿನ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕೆಂಬುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಸಂಧಾನದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾವು ದೃಡತೆಯಿಂದ ಸಂಧಾನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಎರಡು ಪಕ್ಷದವರಿಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಾನವು ಪ್ರತಿರೋಧವಾಗಿ, ಅವಹೇಳನಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸವಾಲೊಡ್ಡುವಂತೆ

ಎದಿರುಗೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕೆಂಬುದೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಂಧಾನವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವೈಶಿಷ್ಟ ವಿರಬೇಕೆ ಹೊರತು ಇದು ನನ್ನ ಗುಂಪಿನ ಗೆಲವು ಎಂದು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ನೀವು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲೀ / ಪ್ರತಿಕೂಲಕರವಾಗಲೀ) ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಮನಗಂಡಿರಬೇಕು. ನೀವು ಎದುರಾಳಿಗಳಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲೇ ನೀವು ಸೆಣಸಾಟವಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಸಂಧಾನ ನಡೆಸುವುದು ಒಂದು ಜಟಿಲವಾದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಧಾವಿಗಳಾಗುವುದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ. ನೀವು ಸಂಧಾನ ನಡೆಸುವಾಗ ಅದರ ಯಶಸ್ಸಾಗಲೀ ಅಥವಾ ವಿಫಲತೆಯಾಗಲೀ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು ಎಂದು ಮನಗಂಡಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಂಧಾನ ನಡೆಸಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಗೆಲ್ಲುವಿರೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವು ಒಡಂಬಡಿಕೆಯಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತಾಗಿ ಗೆಲುವಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯುವರನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸುವಂತಿರಬಾರದು.

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಳಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜವಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಸಾರ ಸಂದಾನದ ಮೂಲಕ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕಾರಮುಕ್ತ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂದಾನಿಸುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲೆಂದು ನೀವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನೀವು ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅಚರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಂಧಾನದ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈಗ ನಾವು ಯಶಸ್ವಿ ಸಂಧಾನಗಳ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ

ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಕೇಳಿರಿ

ಸಂಧಾನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಬೇಕು ಬೇಡಗಳು ಏನೆಂಬುದನ್ನು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಏನಾಗಬೇಕಿದೆ? ನಾನು ಏನನ್ನು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ/ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ಏನು? ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ಅಥವಾ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿದರೆ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಬೇಕುಗಳನ್ನು ನಿವೇದಿಸಿ

ಸಂಧಾನಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮಗೆ ಏನು ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಏನು ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಹೇಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಅದು ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಸಲಹೆಯ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪದಿದ್ದಾಗ ಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಧಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದಿರುವುದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಮೊದಲೇ ಊಹಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾದಿಸಬೇಡಿ

ಸಂಧಾನವೆಂದರೆ ಒಂದು ಪರಿಹಾರದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುವುದಾಗಿದೆ. ವಾದಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಸಂಧಾನಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಪಕ್ಷವೂ ಇನ್ನೊಂದು ಪಕ್ಷವನ್ನು ತಪ್ಪು ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ವಾದ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕಳೆಯದಿರಿ. ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಪ್ಪದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಆದರೆ ದೃಡವಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀನಾಯವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಇದು ಅಧಿಕಾರದ ಹಣಾಹಣಿಯಾಗಬಾರದು.

ಸಮಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ

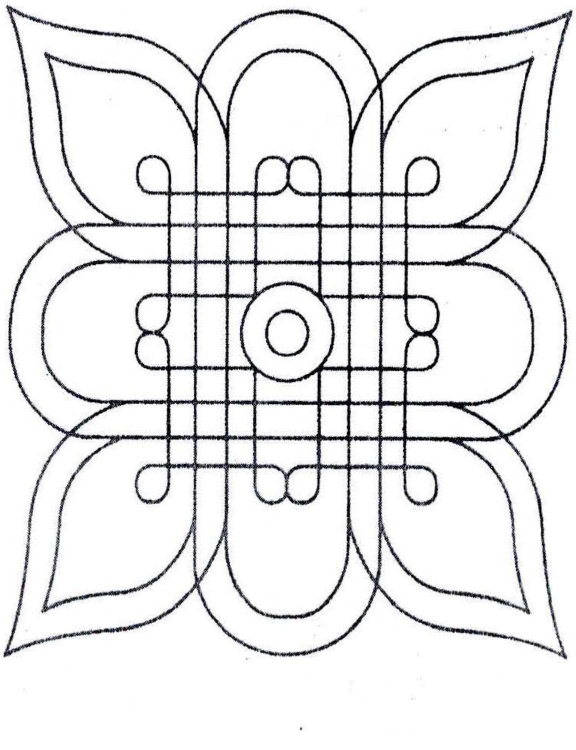
ಸಂಧಾನಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕಾಲವೆರಡೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೋಪ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಂಧಾನಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟ ಸಮಯ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಂಧಾನಗಳಲ್ಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಎರಡೂ ಪಕ್ಷಗಳು ತಾವು ಅಂದು ಕೊಂಡ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಗೆಲುವಿನ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದೇ ಗೆಲುವಿನ ಸಂಧಾನ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವ ಸಂಧಾನಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

ಆಶಾಳಾಗಿ ನೀವು ಸಂಧಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೋತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು (ಅವನು/ಅವಳು) ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

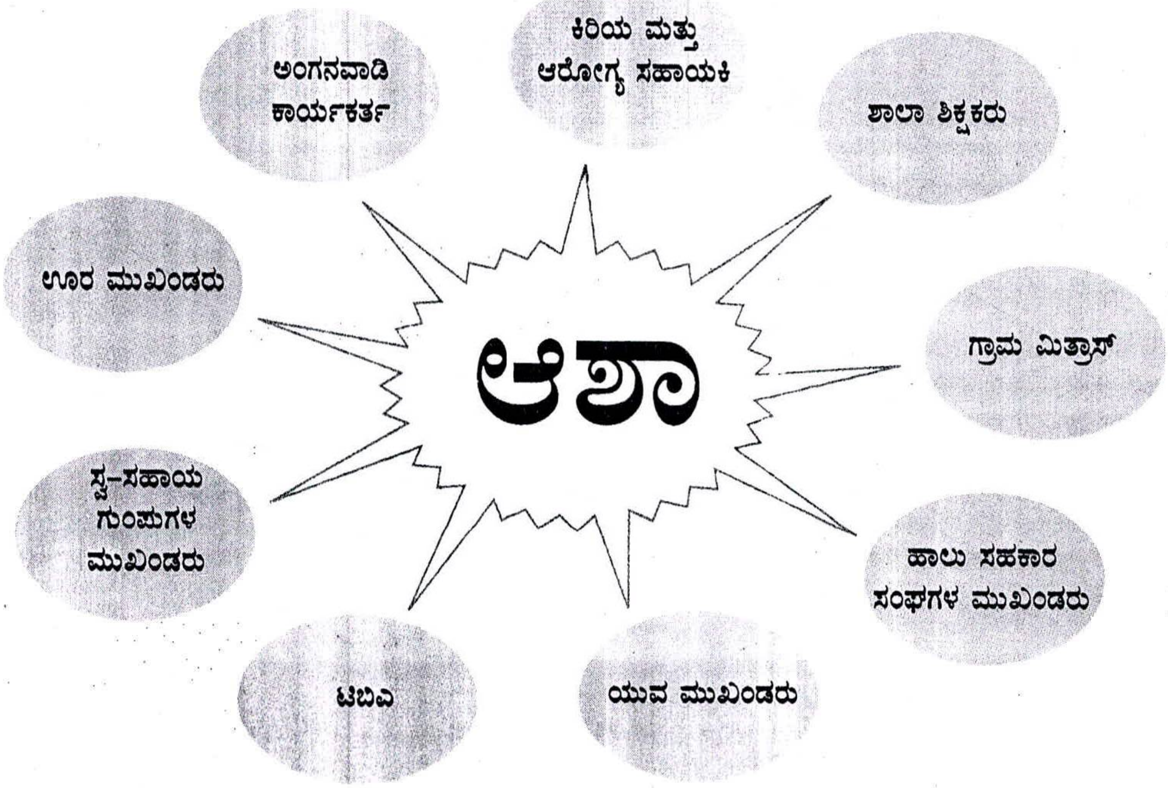
ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವಾಸ್ತವದಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ

ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವಾಸ್ತವದಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ. ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಊಹೆಗಳನ್ನು ಅಧರಿಸಿ ಅಥವಾ ನಕರಾತ್ಮಕದಿಂದಾಗಲೀ ಆರಂಬಿಸದಿರಿ. ಸಂಧಾನದಲ್ಲಿ "ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜೊತೆಗಾರನಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಹಕ್ಕು ಇದೆ" ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ. ನಿಮಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗ ಎನಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಬಲ ಮತ್ತು ದೃಡತೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಸಮನ್ವಯ ಕೌಶಲ್ಯ

ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ, ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ನಡುವೆ ಕೊಂಡಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ನಡುವೆ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.



ನೀವು ಸಮನ್ವಯದ ವಿವಿದ ಹಂತ ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು:

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಮಟ್ಟದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಂತದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ಜೊತೆಗೂಡುವು;ದು.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರಗಳ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಸಮನ್ವಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮನ್ವಯ ವೆಂದರೆ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಬೇಟಿ ನೀಡಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಮನ್ವಯದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಸಭೆಗಳನ್ನು ಕರೆಯುವುದು. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಮನ್ವಯ ವಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ವಿಶೇಷ ಕೌಶಲ್ಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಭೆಯು ವ್ಯವಹಾರಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಭೆಗಳನ್ನು ಯೋಜನಾ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪಲಿತಾಂಶ ತರುವಂತವುಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಅವ್ಯವಹಾರಿಕ ಸಭೆಗಳು ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಷಯಗಳ ತಿವೃತೆ, ಯೋಜನಾ ಬದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ನಿರಾಶಾದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

- ಸಭೆಯ ನಡುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು. ಯಾರನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿ ಯಾರು ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಸಭೆಯ ನಂತರ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಬೇಟಿ ನೀಡುವುದು.
- ಸಂಭಂದಪಟ್ಟ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಭೆಯ ನಡುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಇದು ತುಂಬಾ ಟಿಕಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಲಿಖಿತ ನಡುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೂಡಾ ಸಭೆಯ ಉದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಭೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.
- ಸಭೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು/ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತಾಗಲು ಸದಸ್ಯರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಬರಲು ಸಭೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದು. ಸಭೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯಕೊಡಿ. ಎಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಸಿ.
- ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಚರ್ಚಿಸಿ ದೃಡ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.
- ಸಭೆಯ ನಂತರ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಯಾರು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಭೆಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು.
- ಸಭೆಯ ನಂತರ ವಿವರವಾದ ವರದಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ವರದಿಯು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿಸರಬೇಕು.

12337
PH-110 P08
COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY and Information Centre BANGALORE

ದಿನಾಂಕ	ವೇಳೆ	ಸ್ಥಳ

ಸಭೆಯ ಉದ್ದೇಶ:

ಸಭೇಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಸದಸ್ಯರುಗಳ ಹೆಸರು	ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಸದಸ್ಯರು
1.	
2.	
3.	
4.	
ಕೈಗೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳು	
1.	
2.	
3.	

ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳು:

ನಿರ್ಧಾರಗಳು	ಯಾರು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?	ಯಾರು ಇದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ?	ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದ ದಿನಾಂಕ

ಸದಸ್ಯರುಗಳ ಸಹಿಗಳು

1.
2.
3.
4.
5.

ಈ ವರದಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ವಿವರವಾಗಿ ತುಂಬುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಮುಂದಿನ ಸಭೆಗೆ ಇದನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಸಮನ್ವಯಕಾರರಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸಲು ಕೆಲವೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಲಹೆಗಳು:

- ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ, ನೀವು ಸಭೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು. ಸಭೆಯ ನಡುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು.
- ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಅವರ ವಾದ ವಿವಾದಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಿದ್ದರಾಗಿ.
- ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೆಂಬ ಅರ್ಥ.
- ಚರ್ಚೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ತಾವು ತಕ್ಷಣದ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ತಯಾರಿರಬೇಕು.
- ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ, ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
- ಚರ್ಚೆಯು ನಡೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಭೆಗಳ ವರದಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಕೊಡಲಾದ ವರದಿಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರುಗಳ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾಗಿದೆ. ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನೀವು ಎಲ್ಲ ಸಂಭಂದಪಟ್ಟ ಸದಸ್ಯರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸತತ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ, ಅಂತಹವರನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರ್ತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆಯಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ದೃಢ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.