ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ

ಆರೋಗ್ಯ ತರಬೇತಿಯ ವರದಿ

ದಿನಾಂಕ: 4.5.01-6.5.01 ಹಾಗೂ 8.5.01-10.5.01 ರವರೆಗೆ

ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾ ಕರ್ನಾಟಕ, ರಾಯಚೂರು ಘಟಕ

ಪರಿವಿಡಿ

1. ತರಬೇತಿಯ ಉದ್ದೇಶ 1 - 4
2. ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳ ವಿವರ }
3. ಲಿಂಗತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ } 4 - 8
4. ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ 8 -13
5. ನೀರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ-ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು 13-17
6. ಭಾವನೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ 17-22
7. ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ 23-24
8. ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ 24
9. ಹಿಂದಿನ ತರಬೇತಿಯ ಟಾಸ್ಕ್‌ಗಳ ಸಾಧನೆ 25-27
10. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ 27-30
11. ಮನಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಣೆ 30-31
11. ಭಾವನೆಗಳು/ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು 31-35
13. ಕೇಸ್‌ಸ್ಟಡಿ 35-37
14. ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ 37-39
15. ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ 39
16. ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಟ್ಟಿ 40-41
17. ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ರಚಿಸಿದ ಹಾಡುಗಳು 42
18. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ 43-44

ಆರೋಗ್ಯ ತರಬೇತಿಯ ಉದ್ದೇಶ:

ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾದಿಂದ ರಚನೆಯಾದ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ವಿಷಯಾವಾರು ಕಮೀಟಿಗಳ ರಚನೆ ಆದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯ ಕುರಿತಂತೆ ಪ್ರತೀ ಸಂಘದಲ್ಲೂ 2-4 ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಮೀಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಮಾಹಿತಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ದಾಯಿಯರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆ ವಿಧಾನ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಕಮೀಟಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಸಮುದಾಯದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಾಗಿ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳ ಮಾಹಿತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು: ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಏನೋ ಇದೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯತೆ, ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಘಟನೆಯ ಮಹತ್ವ, ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ತೋರುವ ಲಿಂಗತಾರತಮ್ಯ, ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆಗಳು ಅದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದ್ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೂ ಪುರುಷನಂತೆ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಬ್ಬ ಮಾನವಳು ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಲಿಂಗತಾರತಮ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವ ಮೌನವನ್ನು ಮುರಿದು ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅವಕಾಶವಾಯಿತು.

ಈ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೇ ಹಂತವನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೇ:-

- ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ
- ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ - ವಿಧಗಳು
- ಈ ಹಿಂದೆ ಕೊಟ್ಟ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಯ ಅನುಸರಣೆ, ಎದುರಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಪರಿಹಾರ.
- ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.
- ಮನಸ್ಸು, ಮೆದುಳು ರಚನೆ.
- ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ.
- ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ/ಕುಡಿತದ ಪರಿಣಾಮ.
- ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು/ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ಸಂಘಟನೆಯಿಂದ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ.
- ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತದ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು –

	ಮೊದಲ ತಂಡ	ಎರಡನೇ ತಂಡ
ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು:	* ಶ್ರೀಮತಿ ಅಮೃತಾ ಮ.ಸ.ಕ. ಬೆಂಗಳೂರು	* ಶ್ರೀಯುತ ಪ್ರಹ್ಲಾದ ಸಿ.ಎಚ್.ಸಿ. ಬೆಂಗಳೂರು.
	* ಶ್ರೀಮತಿ ಮಹಾದೇವಿ	* ಶ್ರೀಮತಿ ಮಹಾದೇವಿ
	* ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ ಎಸ್.	* ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ ಎಸ್.
ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು :	17 ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ 39 ಮಹಿಳೆಯರು	16 ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ 34 ಮಹಿಳೆಯರು.

ಅಳವಡಿಸಿದ ವಿಧಾನಗಳು:

- ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ
- ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ
- ಆಟ - ಗೋಲಿ, ರಟ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸೇರಿಸುವುದು.
- ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ.
- ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ.
- ಹಾಡುಗಳು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ(WHO)ಯ 1 ನೇ ಹಂತದ (ಮೊದಲನೇ ತಂಡದ) ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮಾನವಿ ತಾಲೂಕಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ದಿನಾಂಕ: 4-5-2001 ರಿಂದ 6-5-2001 ರವರೆಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 39 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಕಚೇರಿಯ ಸಲಹಾಗಾರರಾದ ಅಮೃತಾ ಅವರು ಹಾಗೂ ರಾಯಚೂರಿನ ಜಿಲ್ಲಾ ಸಂಯೋಜಕರು, ಜಿ.ಆರ್.ಪಿ. ಮಹಾದೇವಿ, ಸಹಯೋಗಿನಿ ರೇಣುಕಾ ಎಸ್. ಮತ್ತು ವರದಿಗಾರರಾಗಿ ಶೀಘ್ರಲಿಪಿಗಾರರಾದ ಸುನಿತಾ ಡಿ. ಅವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಮೊದಲನೇ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ದಿನಾಂಕ: 4-5-2001 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-30 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಜ್ಯೋತಿ ಬೆಳಗಿಸಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಮೊದಲು ಅಮೃತಾ ಅವರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಾಗತ ಕೋರಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಇಂದಿನ ತರಬೇತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡಿದರು.

ಪರಿಚಯ:

ಕೈ ಕುಲುಕಿ ಒಬ್ಬರು ಕನಿಷ್ಟ 4 ಜನರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಪರಿಚಯದ ವಿವರ 4 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳು ನೆನಪಿರಲಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಪರಿಚಯದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು, ಊರು, ಸಂಘದ ಹೆಸರು, ಕಮೀಟಿ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಲು ತಿಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ತರಬೇತಿಯ ಕುರಿತು:

ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕುರಿತು ಅಮೃತಾ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಆರೋಗ್ಯ ಅಂದರೇನು, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ

ಇದೆಯೆ, ಇಲ್ಲವೆ? ಮತ್ತು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಛಲೋ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಇಲ್ಲವೆ? ನಮಗೆ ಜಡ್ಡು ಬಂದಾಗ ಯಾವ ರೀತಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ? ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಇದೆಯೆ, ಆಸೆ ಇದೆಯೇ? ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆಸೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ? ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಇರುವ ಆಸೆಯನ್ನು ನಮಗಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೇ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗಂಡಸರ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೆ? ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೇ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ತರಹದ ಜಡ್ಡು ಬರುತ್ತದೆ, ನೀರು ಏಕೆ ಅಶುದ್ಧ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಲಿಂಗತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ:

ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂಘ ಏಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇದು ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಯಾರಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಇರಬೇಕು, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಾ ಅಥವಾ ಗಂಡಸರ ಜೊತೆಗೆ ಸಮನಾಗಿರಬೇಕಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ದುಡಿಯಲು ಉಣ್ಣಲಿಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಾವು ಬಡವರು ಇರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಕೆಲಸವಿರುವುದು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಈಗ 1000 ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ, ಎಷ್ಟು ಜನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರೂ ಕೂಡಾ 1000 ಇರಬೇಕು ಎಂದು 28 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕೆ 67 ಜನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇವರೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಂಜಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಸಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಶಾಲೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕಾ, ಬೇಡಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಎಲ್ಲರೂ ಶ್ಯಾಣೆ ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ದನ ಕಾಯಲು, ಹೊಲದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಗಂಡಸರಷ್ಟೇ ಸಮನಾಗಿ ಇರಬೇಕು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಹುಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆ, ಊಟದಲ್ಲಿ ಭೇದ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನೀವೇ ರಾತ್ರಿ ಕೂಲಿ ಮಾಡಿ ಬಂದಾಗ ಹಸಿವೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಗಂಡ ಬರಲಿ ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತೇವೆ (ಗಣಮಕ್ಕಳ ಬರಲಾರದೆ ಹ್ಯಾಂಗ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕ್ರಿ) ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಂದಿರು ಬರುವಾಗ ಜೊತೆಗೆ ಯಾರೋ ಬೀಗರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಊಟ ಕೊಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಾಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ಬಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಉಂಡು ಮಲಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ದಿನಾಲೂ ಗಂಡಸರು ಎಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, 4 ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅನ್ನ ಉಣ್ಣುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮಹಿಳೆಯರ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ನಾವು ಹೊರಗೆ ಏನೂ ತಿನ್ನುವದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಲಸ ಕೂಡಾ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದರು. ಹಣ್ಣು, ತತ್ತಿ ತಂದರೆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಜಗಳ ಮಾಡಿದ್ರ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನಿದ್ದು ಇಬ್ಬರು (ಜಾಸ್ತಿ) ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು

ಕೇಳಿದಾಗ, ಹುಡುಗನಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ, ಒಂದು ಭಾಗ ಹುಡುಗಿಗೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಉಡುಪು: ಹಬ್ಬಗಳು ಬಂದರೆ ಬಟ್ಟೆ ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಥವಾ ಛಲೋ ಬಟ್ಟೆ ತರುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಗಂಡು ಹುಡುಗರು ಹೊರಗಡೆ ಜಾಸ್ತಿ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ಅವರಿಗೆ ತರುತ್ತೇವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೇನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಮದುವೆ: ಹುಡುಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ದನ ಕಾಯಲು ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆ ದೊಡ್ಡವಳಾದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ಹೊರಗಡೆ ಕಳಿಸುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ 12-14 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮದುವೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹುಡುಗಿಗೆ ಹುಡುಗ ಇಷ್ಟವಾಗಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ವರ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಇಷ್ಟ ಆದರೆ ಆಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಕನಿಷ್ಠ 20 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಹುಡುಗಿ ಇಷ್ಟವಾಗಿದ್ದಾಳೆಯೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇಳುವುದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಹುಣಚಾಡಿ ಗ್ರಾಮದ ಹನುಮಂತಿ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆ ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ, ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಣ್ಣಾಕಿ ಇರುವಾಗ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಈಕೆಯನ್ನು ಸೇರದೇ ಬೇರೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಆಕೆಗೆ ಬೇರೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕೋ ಅಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೋ ಎಂದು ಈಕೆಯ ಅಣ್ಣತಮ್ಮಂದಿರು ಕೂಡಾ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಗಂಡನ ಕಡೆಯವರು ಈಕೆಗೆ ಬೇರೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಡತಿಯರು ಇರಲಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಮೃತಾ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮದುವೆ ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ ಮದುವೆ ಅಲ್ಲ. ಕಾನೂನಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ನೋಟೀಸ್ ಕಳಿಸಿ, ಒಂದು ಪೋಲೀಸ್ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್ ಕೊಟ್ಟು ಮೊದಲಿನ ಮದುವೆ ರದ್ದು ಮಾಡಿ, ಆಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಆರೋಗ್ಯ: ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಜಡ್ಡು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯಾರಿಗೆ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮಗ ದುಡಿಯುವವನು ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಮೊದಲು ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹುಡುಗಿಯರು ಇದ್ದರೆ ಇರಲಿ, ಸತ್ತರೆ ಸಾಯಲಿ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಹೆಣ್ಣು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಶಾಲೆ ಇಲ್ಲ, ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ, ಜಡ್ಡು ಬಂದರೆ ದವಾಖಾನೆಗೆ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಭೇದ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಹುಡುಗಿ ದನ ಕಾಯಲು ಹೊರಗಡೆ ಹೋದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಹುಡುಗರು ಛೇಡಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾರಿಗೆ ನೀವು ಬೈಯ್ಯುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾಳೆ ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಯ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹುಡುಗಿಯ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೋಯಿತು, ಕೆಟ್ಟು ಹೋದಳು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ, ಹುಡುಗನಿಗೆ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ಏನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದೇ ಊರಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವನಿಗೆ ಯಾರೂ ಅನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಊರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಅತ್ಯಾಚಾರವೇನಾದರೂ ಆದರೆ ಮೊದಲಿಂದ ಏನಿತ್ತೋ ಏನೋ ಅವಳು ಒಪ್ಪಿದ್ದಾಳೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. "ಹಾಲು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಂತರೆ ಬೆಕ್ಕು ಹ್ಯಾಂಗ ಬರತದ" ಆಕೀದೆ ತಪ್ಪು ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಅಲ್ಲದೇ ಇಂಥ ಘಟನೆ ನಡೆದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳದೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಅತ್ಯಾಚಾರ ಆಗಿದ್ದು ಯಾರ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನವಲಕಲ್ ಸಂಘದ ಮಹಿಳೆ ಬಸ್ಸಮ್ಮ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ, ತಪ್ಪು ನಮ್ಮದೇ. ಏಕೆಂದರೆ ಗಂಡಿನ ಹಾಗೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ, ಗಂಡಿನ ಹಾಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಶಾಲೆ ಕಳಿಸಿದರೆ, ಸಮನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದನ ಕಾಯಲಿಕ್ಕೆ ಅಂತ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು. ಮೊನ್ನೆ ಬೀದರ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯ ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು. ತಂದೆ ಮಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ದೊಡ್ಡ ಮಗಳ ಬಾಣಂತನಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಣ್ಣಾ ತಂಗಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಗಳು ಹೇಳಿದರೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರದೇ ಮಗಳಿಗೆ ಬೈಯ್ದಿದ್ದಾಳೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಾದರೆ ಎಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಇದೆ? ತಂದೆ ತಾನು ಬೆಳೆಸಿದ ಫಲ ತಾನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರವರಲ್ಲೇ ಚರ್ಚಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಇಂಥ ಕೆಲಸ ತಿಳಿಯದವರೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ತಂದೆಗೆ ಆಕೆ ತನ್ನ ಮಗಳೆಂದು ಶಾಲೆ ಕಲಿಯದಿದ್ದರೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ತಿಳಿದೇ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮಗಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರ ಅಂದ ಛಂದ ನೋಡಬೇಕು ಅಂತ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಆಗಲಿಲ್ಲ ಅಂತ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿ ದೇವರು ದಿಂಡಿರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು, ಅವಳು ಮಕ್ಕಳ ಚೀಲ, ಮಗು ಹಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಅಂದರೆ ಅವಳು ಗಂಡನ ಆಸೆ ತೀರಿಸಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಬರೀ ಕಾಮದ ವಸ್ತುವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆಯೇ ಅಥವಾ ಅವಳು ಮನುಷ್ಯಳು ನಮ್ಮ ಹಾಗೆ ಅವಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಇದೆ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತೇವೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಶಿವ ಹ್ಯಾಂಗ ಬುದ್ಧಿ ಕೊಡತಾನ ಮನುಷ್ಯ ಹಂಗ ಮಾಡ್ತಾನ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಾವು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಶಿವನ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಈಗಾಗಲೇ ನೀವೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೆಣ್ಣು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆಗೆ ಆಗ ಹೆರುವ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ಈ ವರ್ಷ ಮಗು ಬೇಕಾ-ಬೇಡ ಎಂದು ಗಂಡ ಕೇಳುತ್ತಾನೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಯಾರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಗಂಡಂದಿರೇ ಈ ಕುರಿತು ಯಾರ ಜೊತೆಯಾದರೂ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಎಲ್ಲರೂ ಮೌನವಾಗಿದ್ದು, ಯಾರಿಗೂ ಕೇಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡಿಗೆ - ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಮಾನತೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸಮಾನತೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಬಹಳ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅವರಷ್ಟೇ ಹಕ್ಕು ನಿಮಗಿದೆ. ಅವರಷ್ಟೇ ನಾವು ಕೂಡಾ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಭೇದಭಾವ ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಾವೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗೇ ಗಂಡಸರು ಕೂಡಾ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಉದಾ: ಈಶ್ವರಮ್ಮನ ಮಗಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ 5-00 ಗಂಟೆಗೆ ಬರಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ 6-30 ಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ತಾಯಿಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ ಅಂತ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಮಗಳು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ತಂದೆ ಏಕೆ ತಡಮಾಡಿ ಬಂದೆ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆಯೇ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ತಂದೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರೆ, ತಂದೆ ಮೊದಲು ತಾಯಿಗೆ ಕೇಳಿರುತ್ತಾನೆ, ಮಗಳು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ತಾಯಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದರು.

ಮಗಳ ಮದುವೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಆಕಿಗೆ ಕೆಲಸ ಬರದಿದ್ದರೆ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಕೊಡಲು ಬರದಿದ್ದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಬೈಯ್ಯುತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮವ್ವ ಹ್ಯಾಂಗ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸ್ಯಾಳ ನಿನಗ ಅಂತ ಬೈಯ್ಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮಗಳು ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ (ಓಡಿ ಹೋದರೆ) ತಂದೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಮೊದಲು ಯಾರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, ನೀನೇನು ಮಾಡುತಿದ್ದಿ, ನಿನಗೆ ಹ್ಯಾಂಗ ಗುರುತಾಗ ಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೈಯ್ಯುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲರೂ ತಾಯಿಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ತಾಯಿ ಮಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗಾದರೆ ತಾಯಿಯೇ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದ್ದಾ? ಆಕೆ ಯಾರಿಗೆ ಅಂಜುತ್ತಾಳೆ, ಮನೆಯ ಯಜಮಾನ ಯಾರು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಗಂಡ, ಹಿರಿಯರು ಇದ್ದರೆ ಅತ್ತೆ ಮಾವಾ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಣದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಹಾರ ಕೂಡಾ ಇವರೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಈಗ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳಿ ಬಂದಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಹೇಳಲಾರದೆ ಹ್ಯಾಂಗ ಬರತೀವಿರಿ, ಹೇಳೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಎಲ್ಲೋ ಹೋಗಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ತಡ ಮಾಡಿ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಏಕೆ ತಡ ಆಯಿತು, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಹೋದಾಗ, ಮನೆಗೆ ಬರಲಾಗದೇ ಗೆಳತಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಬೈಯ್ಯುತ್ತೇವೆ. ಹುಡುಗನಿಗಾದರೆ ಬೈಯ್ಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಾಗಾದರೆ ಗಂಡಸು ಹೀಗೇ ಇರಬೇಕು, ಹೆಂಗಸು ಹೀಗೇ ಇರಬೇಕು ಅಂತ ಮಾಡಿದ್ದು ಯಾರು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಾವೇ (ಮನುಷ್ಯರೇ) ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹನುಮಂತಿ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ದೇವರು ಮಾಡಿದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಹುಡುಗಿಗೆ ಉಪವಾಸದ ಹಾಕು, ಸಾಲಿಗೆ ಕಳಿಸಬ್ಯಾಡ ಅಂತೆಲ್ಲಾ ದೇವರು ಹೇಳಿದ್ದಾನೇನು, ಎಲ್ಲಾ ನಾವೇ ಮಾಡಿದ್ದು ಎಂದು ನವಲಕಲ್ ಬಸ್ಸಮ್ಮ ಹೇಳಿದರು.

ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾನು 4 ರೊಟ್ಟಿ ತಿಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ, ನೀನು ಬೇಕಾದರೆ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಕೊಡು ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆಗೆ ಬಿಸಿ ಊಟ ಕೊಟ್ಟು, ಮಗನಿಗೆ ತಂಗಳದ್ದು ಹಾಕಿದರೆ ಮನ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನನಗ್ಯಾಕ ಹಿಂಗ ಅಂತ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸೊಸೆಗೆ ತಂಗಳದು ಹಾಕಿದಾಗ, ಅವಳು ಏನೂ ಅನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸೊಸೆಗೆ ಬೈಯ್ಯಬೇಡ, ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಬ್ಯಾಡ ಅಂತ ನೀವು ಹೇಳಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಏನು ಅನ್ನುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಯಾಕ ಸೊಸೆ ಮ್ಯಾಲ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗ್ಯಾದೇನ ಅಂತ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅದೇ ಮಗನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸೊಸೆ ಏನೂ ಅನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಮಗ ತನಗೆ ಸಿಗಲಿ ಎನ್ನುವ ಹಕ್ಕಿನಿಂದ ಕೇಳಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಹೀಗೇ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದವರು ಯಾರು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಎಷ್ಟರವರೆಗೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಇಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಗಂಡ ತಂದ ಸೀರೆಯ ಬಣ್ಣ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನೇ ಉಡಬೇಕು. ಗಂಡಸರ ಆಳ್ವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಮಾನ ಆಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಈವರೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವರಿಗೇ ಅವರದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕೊಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

<u>**ಆಟಃ**</u> ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕುರಿತು ಒಂದು ಆಟ ಆಡಿಸಲಾಯಿತು. ವಿಧಾನಃ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಂದಿರ ಹೆಸರು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬೇಕು, ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮದುವೆ ಆದವರ ಗುಂಪು ಗಂಡನ ಹೆಸರು ಹೇಳಬೇಕು, ಆಗದೇ ಇರುವ ಗುಂಪು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಆಯಾ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವವರು ತಮ್ಮದು ಯಾವ ಗುಂಪೆಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಮದುವೆ ಆಗದಿರುವ ಗಂಪಿನ ಹಾಜರಿ ಪಡೆಯಲಾಯಿತು. ಈಗ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಚೆನ್ನಬಸ್ಸಮ್ಮ

ಎನ್ನುವವರ ಮನೆ ಬೇಕು ಕೇಳಿದರೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಅಮೃತಾ ಅವರು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮನೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಬ್ಬರು-ಮೂರು ಜನ ಇದೇ ಹೆಸರಿನವರು ಇದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅಡ್ಡ ಹೆಸರು ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಡ್ಡಹೆಸರು ಯಾರ ಕಡೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ತಂದೆಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಮಗಳು ಬೆಳೆಯುವವರೆಗೆ ತಂದೆ ಹೆಸರೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ತಾಯಿ ಹೆಸರು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಲು, ಆಸ್ತಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ತಂದೆ ಹೆಸರು ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾರ ವಂಶ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ತಂದೆ ಹೆಸರೇ ಬರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಇನ್ನು ಮದುವೆ ಆದವರ ಗುಂಪು: ಇಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಯಾರ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಯಾರ ಸೊಸೆ ಅಂತ ಕೇಳಿದಾಗ, ಗಂಡ, ಮಾವನ ಹೆಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅತ್ತೆಯ ಹೆಸರು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಗಂಡ ಅಥವಾ ಮಾವನ ಹೆಸರು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ತಂದೆಯ ಆಶ್ರಯ-ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾಳೆ, ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮಾವನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದು ಹೀಗೇ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೌದೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಮಹಿಳೆಯ ಗಂಡ ಸತ್ತರೆ ಮಗ (ತಾಯಿಗಿಂತ) ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಅವನು ಮನೆ ಯಜಮಾನಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ನೆರಳಲ್ಲಿ, ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಗಂಡ/ಮಾವನ ನೆರಳಲ್ಲಿ, ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಮಗನ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಇರಬೇಕಾ? ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 5000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಇದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕಾ ಬೇಡಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತೀರಿ, ಕಾಲಿಗೆ ಚೈನು, ಕೈಗೆ ಬೇಡಿ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಒಡೆದು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಹೆಂಡತಿ, ತಾಯಿ, ಮಗಳಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾ, ಬೇಡಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಹೇಳಬೇಕು ಗಂಡಸರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನ ಬೆಂಡಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಹಾಗಾದರೆ ನೀವೆಲ್ಲಾ ಅವರ ನೆರಳಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಸಿದ್ದರಿದ್ದೀರಿ. ಅಂದರೆ (ಬದಲಾವಣೆ) ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಘದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

<u>ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:</u>

ಈ ಮೇಲಿನ ಆಟದಲ್ಲಿ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರೇ ಮುಂದೆ ಬಂತು. ಇನ್ನುವರೆಗೂ ಅವರ ನೆರಳಲ್ಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾದ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು? ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂತ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಯಾರಾದರೂ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ, ಆರಾಂ ಅಂತ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇವೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಚಿಂತೆ ಕೊರೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ, ಏನೋ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಬಂದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅನ್ನುತ್ತೇವೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಇದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಇಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಈಶ್ವರಮ್ಮ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಚಿಂತೆ ಕೊರೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಜಡ್ಡು ಬಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತೆ ಇರುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಅಲ್ಲ ಏನು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಜಡ್ಡು ಬಂದರೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಆರಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲೆ ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಳಗಿಂದ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಇಲ್ಲಿರುವವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, 26 ಜನ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಾಗಿ ಇನ್ನು 7 ಜನ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳ 3

ಗುಂಪು ಮಾಡಿ, ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ರೋಲ್-ಪ್ಲೇ ಪ್ರದರ್ಶನಃ

1. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಃ 2-3 ದಿನದಿಂದ ಹೆಂಡತಿಗೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರದೇ ಇದ್ದರೂ ಹಾಗೇ ದಿನದಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದಳು. ನಂತರ ಗಂಡನಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಆರಾಮ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷಿಸದೇ ಗಂಡನಿಗೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ, ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರ ಹತ್ತಿರ ಸಾಲ ಪಡೆದು ದವಾಖಾನೆಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಈ ಕುರಿತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಆಕೆ ತನಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದರೂ ಮೊದಲು ಗಂಡ ಛೊಲೋ ಇರಬೇಕೆಂದು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಎಲ್ಲಾ ನಾವು ಮಾಡುವುದೇ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಃ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಗೆ 4-5 ದಿನ ಜ್ವರ ಬಂದು ಮಲಗಿದಾಗ, ಅವಳಿಗೆ ತಲೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದೇ ಜಡೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಕೆಲವು ಜನ ಇದು ದೇವಿ ಇದೆ ಪೂಜಾರಿಗೆ ಕೇಳೋಣ, ದೇವಿಗೆ ಬೇಡಿಕೋ ಎಂದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಆಗಿದೆ. ದವಾಖಾನೆಗೆ ತೋರಿಸಿ, ತಲೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಜಡೆ ಹಾಕಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆಗೆ ಯಾವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಸರಿ ಎಂದು ಗಂಡನೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಕೊನೆಗೆ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಹೋಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು.

3. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಃ ಈ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಊಟಕ್ಕೆ ಜಗಳ ತೆಗೆಯುವುದು, ಹಣ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ ಇಂಥದ್ದೇ ಮಾಡಿ ಹಾಕು ಎಂದು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಮನೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹೊಲಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಊಟ ತರಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಮೈದುನನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು.

ಈ 3 ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಇಂಥ ಕಷ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇಂಥ ಚಿಂತೆಯೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾ ಅಥವಾ ರೋಗ ಇದ್ದವರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ರೋಗ ಇದ್ದವರೇ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತರೆಂದು ಹೇಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಾ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

ಇನ್ನು 2ನೇ ಗುಂಪಿನ ಚರ್ಚೆ ಏನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಮೊದಲು ದೇವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಪೂಜಾರಿ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ, ಹೀಗೆ ದೇವದಾಸಿ ಬಿಡುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಮಾಡಿ ಆಕೆಗೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗ ದೇಹದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನವರು, ಮನೆಯವರು ಇಂಥ ಎಲ್ಲಾ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಂಥ ಸಮಾಜ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗಂಡನಿಗೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಬೇರೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮೊದಲು ನಾವು ಛೊಲೋ ಇರಬೇಕು, ಆಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಛೊಲೋ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ (ಚಿಂತೆ) ಬಿಡಬೇಕು. ಬಿಡಲು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಬಿಡಬಹುದು ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆ ನಿಮಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆಗೆ ನೀವು ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೊಡಬಾರದು. ಆಕೆ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಆಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ (ಗೊಬ್ಬರ) ತಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಹೋಗದೇ ಅಮ್ಮ, ದೇವರು ಎಂದು ಮಂತ್ರ-ಯಂತ್ರ ಮಾಡಿಸುತ್ತೀರಿ, ಮಗು ಸಾಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿಗೆ ಬಂದಾಗ ದವಾಖಾನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ ಆದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ ಮೂಲಕ ಮೊದಲೇ ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಗು ಒಣಗಿದ ಕಡ್ಡಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದರೆ ಹೇಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆವೆಯೋ ಹಾಗೇ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ಇಲ್ಲಿಯತನಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದ ಹಂತಗಳು ಅಂದರೆ ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ಆದ ಮೇಲೆ ಕೊನೆಗೆ ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕುರಿತು ಯೋಚನೆ (ಚಿಂತನೆ) ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ ಇರಬೇಕು. ಅದು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಲ, ಮನೆ, ರೊಕ್ಕ, ಸೊಸೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ವಿಚಾರ ಇರಬೇಕಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಯೋಚನೆ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಆಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಎಂಥವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೇವೆಂದರೆ, ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ನೋವು ಇರಬಾರದು, ಸಾಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಲಿಂಗತ್ವಃ-

ಒಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ, ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮನೆಯವರು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಗಂಡ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಅಂತ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ದವಾಖಾನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಏನು ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಗಂಡು ಮಗು ಆದರೆ ಭೊಲೋ ಅಂತ ಆಸೆಯಿಂದ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಂತರ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಗುಂಪು ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಹಾಗೂ ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ ಮೂಲಕ 4 ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವ್ವನ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಮುಪ್ಪು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2-00 ಗಂಟೆಗೆ ಊಟದ ವಿರಾಮವನ್ನು ನೀಡಿ ಪುನಃ 3-00 ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಮೊದಲಿಗೆ "ರೋಗಾ ಬಂದೀತು ಜೋಪಾನ" ಎನ್ನುವ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳಲಾಯಿತು.

ದೊಡ್ಡಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೆಃ

1. ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಗುಂಪುಃ ಮಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಭಾವನೆ - ಮಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಬಹಳ ಖುಷಿ ಆಯಿತು, ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಖುಷಿ ಆಯಿತು, ಒಂದು ಮನೆಗೆ 10 ಮನೆ ಆಗುತ್ತವೆ, ಐಶ್ವರ್ಯ

ಬಂದಂಗ ಆಯಿತು. 3 ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೋಳಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಸರಾಯಿ, ಕೋಳಿ ತರಿಸಿ ಬೀಗರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕರೆಸಿ ಪಾರ್ಟಿ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಗ ದೊಡ್ಡವನು (6 ವರ್ಷ) ಆದಾಗ ಶಾಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಓದಿಸುವುದು, ಓದು ತಲೆಗೆ ಹತ್ತದಿದ್ದರೆ ದನ ಕಾಯಲಿಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು, 20 ವರ್ಷವಾದ ನಂತರ ಮದುವೆಗೆ ಹುಡುಗಿ ನೋಡುವುದು. ಇದರ ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿದರು.

ರೋಲ್-ಪ್ಲೇ:- ಹೆಣ್ಣು ನೋಡಲು ಒಂದು ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಆ ಹುಡುಗಿ ನೋಡಲು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ, ಕಪ್ಪಗೆ ಇದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, ಇನ್ನೊಂದು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹುಡುಗಿ ನೋಡಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗಿಯ ಕಡೆಯವರು ವರದಕ್ಷಿಣೆಯಲ್ಲಿ 2 ಎಕರೆ ಹೊಲ ತಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯ ಹೆಸರಿಗೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದಾಗ, ಗಂಡಿನ ಕಡೆಯವರು ತಮ್ಮ ಮಗನ ಹೆಸರಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಜಿದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿ ಮದುವೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಗೆ ಮುದುಕನಾದಾಗ ಅವನಿಗೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಆಸ್ತಿ ಏನಿದ್ದರೂ ಮಗನ ಹೆಸರಿಗೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಈ ಗುಂಪು ವಿವರಿಸಿತು.

<u>2ನೇ ಗುಂಪು: ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಗುಂಪು:</u> ಮೊದಲು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಕೇಳಿ, ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಅವಳಿಗೆ 8 ವರ್ಷ ಆದ ಮೇಲೆ ಮುಸುರೆ, ಬಟ್ಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವುದು. 6-7 ವರ್ಷ ಆದ ಕೂಡಲೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. 10 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸೀರೆ ಉಡಿಸಿ ಕೂಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು, ಮೇವು, ನೀರು ತರುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವಳಾದ ಮೇಲೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಗೆಳತಿಯರ ಮನೆಗೆ, ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಡ ಎನ್ನುವ ಬಂಧನಗಳು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. 12-13 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವಳು ಆಗ ಬೇಡ ಎಂದರೂ ಕೂಡ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಜೋರು ಮಾಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೆ ಗಂಡ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಹೊಡೆಯುವುದು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಿದಾಗ ತವರು ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ, ಆಕೆಗೆ ನೀನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬಾರದು, ಸತ್ತರೂ ಅಲ್ಲೇ ಸಾಯಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇರುವವರೆಗೆ ತವರು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೋಗಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮುದುಕಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಮಗ ಏನಾದರೂ ಕೊಡಲು ಹೇಳಿದರೂ ಕೂಡ ಸೊಸೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಾತ್ಸಾರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ಆದಷ್ಟು ಹೇಗಾದರೂ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅವರ ಕೆಲಸ ಅವರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಚರ್ಚೆಯ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಆಸೆ ಪ್ರಕಾರ ಬಟ್ಟೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ, ತಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆಟ ಆಡಿದರೆ, ಗೂಳಿ ಹಾಗೆ ಏಕೆ ಆಡುತ್ತಿ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸೋದರ ಮಾವ ಏನಾದರೂ ಛೇಡಿಸುವುದು, ಮುಟ್ಟುವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಸೋದರ ಮಾವಾ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾತಾಡಿದರೂ ಕೂಡ ಬೈಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಕೊಟ್ಟರೂ ಕೂಡ ಅಲ್ಲೇ ಇರು, ತವರು ಮನೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಕಳೆಯಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಭೇದ-ಭಾವಗಳನ್ನು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮದುವೆ ಗಂಡಿನ ಆಯ್ಕೆಯ ವರೆಗೂ ಎಲ್ಲೂ ಅವಳ ಆಸೆಗೆ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲ, ಇದು ಎಲ್ಲಾ ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಇದು ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ಇರಬೇಕಾ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಇರಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಭೇದ ಇರಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಭೇದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ಆ ದೇವರೇ ಭೇದ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಅದು ಇಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಲಿಂಗ (ಶರೀರ) ನೋಡಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನಾಗಮ್ಮ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆ ಹೇಳಿದಳು. ಈ ವಿಷಯ ಹೇಳಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಬಹಳ ಸಂಕೋಚಪಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರು.

ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಎಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮುಂದೆ ಮನುಷ್ಯರ ಸಂತತಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇದೆ. ಇದು ದೇವರೇ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಇದಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಏನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲಾ ನಾವೇ ಮಾಡಿರುವುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಗಂಡಸರೇ ಮಾಡಿರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾವು ಹೋಗಿಸಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಸಮಾನತೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಅಮೃತಾ ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಗಂಡ-ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ, ನನ್ನ ಬಾಳು ಎನ್ನುವುದು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಗಂಡ-ಮಕ್ಕಳು, ಮನೆ ಎಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೇಳಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಧೈರ್ಯ ಇಲ್ಲ, ಅವರೇ ಎಲ್ಲಾ ಇಂತಜಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಂತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅವರಿಗೇ ಮಾಡಬೇಕು, ಊಟ ಕೊಡಬೇಕು, ದುಡಿದು ರೊಕ್ಕ ಕೊಡಬೇಕು, ಅವರು ಬೈಯ್ದರೆ ಬಡಿದರೆ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ದನದ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾಗಮ್ಮ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆ ಹೇಳಿದರು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ: ಹೆಣ್ಣು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನೆ ಸೊಸೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡು ಅಂದರೆ ಮಾಡಬೇಕು, ತಿರುಗಿ ಬೈಯ್ಯುವ ಹಾಗೆ ಇಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯಳಾಗಿ ಇರಬೇಕಾ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಿ ಇರಬೇಕಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಮನುಷ್ಯಳಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಅಂತ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಜೀವನ ಹೇಗೆ ಇದೆ ಇಂತ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರು ಆಗುತ್ತಾರೆ. ರಾಣಿ-ಮಹಾರಾಣಿಯರ ಹಾಗೆ, ಕಿತ್ತೂರ ಚನ್ನಮ್ಮನ ಹಾಗೆ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ ಪಂಜರದಾಗಿನ ಗಿಳಿ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ರಾಣಿ-ಮಹಾರಾಣಿಯರ ಹಾಗೆ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ನಮಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಾವು ಅನ್ನ ಉಣ್ಣುತ್ತೇವೆ, ಅದು ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಮಾತಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿ ತಾನಾಗೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವು ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮನುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ಬೇರೆ. ಉದಾ: ಬೂದೆಮ್ಮನಿಗೆ ಹೋಗಿ ಈರಮ್ಮನಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಡೆದು ಬಾ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ತಪ್ಪು ಮಾಡದೇ ಹೇಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಾಯಿಗೆ ಛೂ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಡಿಯಲು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಕಡಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಂತರ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮಗು ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಮಗು ಬಹಳ ಅಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ ನೀವೇನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಿದೆಯೇನೋ ಏನಾದರೂ ತಿನಿಸು, ಹಾಲು ಕುಡಿಸು, ನೀರು ಕುಡಿಸು, ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಃ ಕುರಕುಂದಾ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ಕಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅತ್ಯಾಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಊರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಪುನಃ ಊರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಜನ ಏನೇನು ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಈಕೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದು ಅವನಿಗೇನು ಗುರುತು, ಈಕೇನೆ ಹೇಳಿರಬೇಕು ಅದಕ್ಕೆ ಆಗಿದೆ. ನೀನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಇಂಥ ಕೆಲಸ ಹೆಂಗೆ ಮಾಡಿದೆ, ಬುದ್ಧಿ ಇದ್ದಿಲ್ಲ, ಮುಂದೆ ನಿನಗೆ ಹೆಂಗ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಯಾರು ಕಲಿಸಿದ್ದು ನಿನಗೆ ಇಂಥ ಕೆಲಸ, ನಿನಗೆ ಹಾಳು ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ (ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಮನೆಯವರು ಹೊಟ್ಟಾಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನ್ನಾಗ ಇಟಗೋ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಕೂಲವಾದ ಹಾಗೆ ಅವನಿಗಾಗಲೀ, ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಲೀ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಮಾತಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ನಮಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ನಾವು ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೂ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಯಾವುದು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳು ಮರಿ ಅಂತ ನಮಗೆ ಆಸೆ (ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ) ಇರುವಂತೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ಇದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಸೆ ಯಾವಾಗಂದರೆ ಆಗ, ಯಾರ ಮೇಲೆ ಬೇಕು ಅವರ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅದು ಹೆಂಗರಿ ಮೇಡಂ ಅವರೇ ಟೈಮಸರಿ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು ಅವರ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸುಂಕೇಶ್ವರದ ತಿಮ್ಮವ್ವ ಹೇಳಿದರು. ನಮಗೆ ವಾಸಕ್ಕೆ ಮನೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆಸೆಗೆ ಮುಚ್ಚು ಮರೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಬಟ್ಟೆಯ ಜ್ಞಾನವಿರುವುದರಿಂದ ಮರ್ಯಾದೆ, ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಸರಿ-ತಪ್ಪು ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅವರವರ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಯಾವ್ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಇತ್ತು, ಸುಖ-ದುಃಖ, ಖುಷಿ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದರ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನಾಳೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು.

ನೀರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ/ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಃ-

ನೀರು ನಮಗೆ ಏಕೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಕುಡಿಯಲು, ಜಳಕ ಮಾಡಿಲು ಹಾಗೂ ಮನೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ನೀರು ಎಲ್ಲಿಂದ ತರುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಬೋರ್‌ವೆಲ್, ಭಾವಿ, ನಳ, ಹಳ್ಳ, ಕೆರೆಯಿಂದ ತರುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಎಂಥ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ತರುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಛೊಲೊ ನೀರು ತರುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಬೋರ್‌ವೆಲ್ ಇವೆ. ಅದರ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲೂ ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಗುಂಪು ಬೋರ್‌ನ ಸುತ್ತ ಯಾವ್ಯಾವ ರೀತಿ ಹೊಲಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗೆ ಬಿಡಲಾಯಿತು.

ನಂತರ ಮೊದಲನೇ ಗುಂಪು ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಎಮ್ಮೆ ತೊಳೆಯುವ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬೋರ್‌ವೆಲ್‌ನ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹೊಲಸು ಮಾಡುವುದನ್ನು

ತೋರಿಸಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು ಬೋರಿನಿಂದ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದೂರ ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ತೋರಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ಬೋರಿನ ಸುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಮಾನವಿ ತಾಲೂಕಿನ ಕುರಕುಂದಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಇದೇ ರೀತಿ ಬೋರ್‌ನ ಸುತ್ತಲೂ ಗಲೀಜು ಇತ್ತು. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಮಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಾಡಿ ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳಾಯಿತು ಏನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ನೀರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ) ಬಂದಿವೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, 2-3 ತಿಂಗಳಾಯಿತು ಏನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಏನೇನು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಾದರೂ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಕಾಲರಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಂಗನಬಾವು, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟು ನೋವು, ಕಜ್ಜಿ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ಗೊಬ್ಬರ, ಗಣಜಲಿ, ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು, ಕ್ಷಯ (ಟಿ.ಬಿ), ಕೈ ಕಾಲು ನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಅಲ್ಸರ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಗಂಡು ಮಾಲೆ, ಸೆಖೆ ಬೀಳುವುದು (ಉಷ್ಣ ಆಗುವುದು), ಏಡ್ಸ್, ಫಿಟ್ಸ್, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಇಳಿಗಣ್ಣು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದು ಈ ರೀತಿ ರೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೀರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬೋರಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಗಲೀಜು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದೊಮೆಗಳು (ಹುಳಗಳು) ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ತಂದು ಟಾಕಿ ಅಥವಾ ಗಡಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತೀರಿ. ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗಡೆ ಆಟವಾಡಿ ಬಂದು ಅವರೇ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಮುಚ್ಚಳ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಪುನಃ ಅದನ್ನೇ ಮುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೊಲಸು ಎಲ್ಲಾ ನೀರಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲರಾ, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ, ಮಲೇರಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿ ಆಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಬೋರಿನ ಸುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ ಇಡಬೇಕು, ನೀರು ಸೋಸಿ ತಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಇರುವ ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವೇ ನೀರು ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಬೋರಿನ ಸುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆ ಸಂಘದವರೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಜನ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಅಲ್ಲೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಚಿಂಚರಕಿಯವರು ಕೇಳಿದಾಗ, ಯಾರೂ ಒಂದೇ ಸಾರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಮೊದಲು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು, ನಂತರ ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ಕುರಕುಂದಾದವರಿಗೆ ಕೇಳಿ ಎಂದು ಚಿಂಚರಕಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಂಘದವರಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಘಟನೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿದರು.

ನೂರರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 90 ರಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನುನೋವು ಎಲ್ಲಾ ಇನ್ನು 5-6 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೂಚನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದಿನಾಲೂ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಅಥವಾ ಛಳಿ ಜ್ವರ ಯಾವುದಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಏನೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ತಕ್ಷಣ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ಇರಲು, ನೀರು, ಮನೆ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚರ್ಮರೋಗ ಕೂಡಾ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಏಕೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ದವಾಖಾನೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 5-6 ಸಾರಿ ಬರಬಹುದು, ಬಂದಾಗ ಒಂದು ಸಾರಿ 100 ರಿಂದ 200 ರೂ. ವರೆಗೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 6 ಸಾರಿ ಎಂದು ಹಿಡಿದರೆ 1200 ರೂ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ 5-6 ಜನ ಇದ್ದರೆ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ 5 ಜನ ಇದ್ದರೂ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 6000 ರೂ. ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಕೂಲಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಸುಮಾರು 80 ರೂ. ಕೂಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನಾವೇ ಸ್ವಚ್ಛ ಇದ್ದರೆ ಇದೇ ಹಣದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಶ್ರೀಮಂತರು ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಇದೇ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಅವರು ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆ ಅವರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದಿನಾಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಲಾಭ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಶ್ರೀಮಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಅಲ್ಸರ್:- ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬರೀ ರೊಟ್ಟಿ ಖಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲ-ಗದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ತಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಂದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆಹಾರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಕೂಡಾ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್:- ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹಾಗೂ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಮುಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದರಿಂದ, ಇದು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಬಟ್ಟೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಹಾಗೇ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕೂಡಾ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಿಳಿಮುಟ್ಟಿನ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಒಟ್ಟಾರೆ ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಜ್ಜಿ, ಇಸುಬು ಇಂಥ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಕೂಡಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ: ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ ಆದಾಗ, ದವಾಖಾನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಜಗ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಿಟಕಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯಾದ ಗಂಜಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 63 ರಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ನೀರು ಕಾಯಿಸಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು-ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನೆಗಡಿ: ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಸುಂಬಿ ಹಾಕಿ ಸಜ್ಜರಾ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಸುಂಟಿ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಜೆ.ಆರ್.ಪಿ. ಮಹಾದೇವಿಯವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಇಳಿಗಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕುರುಡುತನ: ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಕರಿಬೇವು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಕೆಲವು ದಿನ ಹಸಿ ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ್ದು ಕೂಡಾ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೇ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು, ಗಜ್ಜರಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಷಾಯಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇನ್ನು ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟ ನೋವಿಗೆ ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಒಳಗಿರುವ ಬಿಳಿಯ ವಸ್ತುವಿನ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು ಮಾಡಿ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಎಳೆಯದಾಗಿರುವ ಅಣ್ಣೆಪಲ್ಯದಿಂದ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ನೋವು

ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ಅಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ತಾಮ್ರದ ಕೊಡದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟ ನೀರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಗೆ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೂಡಾ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಜಂತುಹುಳು ಕೂಡಾ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯದೇ ಏನಾದರೂ ತಿಂದರೆ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಹುಳುವಿನ ತತ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೂದಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. 2 ನೇ ಕಾರಣ ತಪ್ಪಲುಪಲ್ಯೆ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಜನರು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪಲ್ಯದ ಬೇರು ಸಮೇತ ತಂದು ಮಾರುವುದರಿಂದ ಆ ಮಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಹುಳುವಿನ ತತ್ತಿ ಕೂಡಾ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಆ ತತ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿ ಜಂತುಹುಳುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. 3 ನೇಯದು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಬಂದು ಹಾಗೇ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂಡಾ ಹುಳುವಿನ ತತ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. 4 ನೇಯದು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ತತ್ತಿ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ಮರಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲ ಆ ಹುಳುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಅಮೃತಾ ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಇದೇ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕುರಿತು ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಲಿಗೆಮ್ಮ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಜ್ಜಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಇವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ನೀವೆಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಸ್ನಾನ ದಿನಾಲೂ ಮಾಡದೆ 2-3 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ದಿನಾಲೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಕಜ್ಜಿ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಸಿ ನೀರು, ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ಒಗೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ, ಉಪ್ಪು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಜ್ಜಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈಗ ದಿನಾಲೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೇ ಮನೆ ಕೂಡಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳು ಆದಾಗ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ 6 ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ದಿನಾಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ 3 ದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ಇಂದಿನ ತರಬೇತಿಯ ಕುರಿತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹಾಡು ಕಟ್ಟಲು ತಿಳಿಸಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ 9-30 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

2 ನೇ ದಿನದ ತರಬೇತಿ

ಈ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-00 ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಇಂದಿನ ತರಬೇತಿಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ನಿನ್ನೆ ಹಾಡಲು ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಗುಂಪು ಮಾತ್ರ ಹಾಡು ಕಟ್ಟಿತ್ತು. ಅದು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ನಂತರ ಇಡೀ ತರಬೇತಿಯ ಅನಿಸಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಡು ಕಟ್ಟಲು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಕಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು.

ಭಾವನೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ:

1 ನೇ ಗುಂಪು: ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟ ಉಣಬೇಕು ಅಂತ ಆಸೆ ಇತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆ ಸಿಗಬೇಕು, ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಛಂದಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಹೊಲ, ಮನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಭೂಲೋ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು. 8 ಜನ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾದ ಜೀವನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಾವು ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬಂದಿದೆ. 10-12 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ಕುಡುಕ ಗಂಡನಿಂದ ಬಹಳ ಹೊಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಗಂಡ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು, ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಬಹಳ ದುಃಖವೆನಿಸಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

2 ನೇ ಗುಂಪು: ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ತಂದರೆ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆ ಮಾವಾ ಮೈದುನರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂತ ಆಸೆ ಇತ್ತು. ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಇದ್ದಾಗ ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡ ಸತ್ತವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

3 ನೇ ಗುಂಪು: ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ಈ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಆಟ ಆಡುವುದು, ಒಳ್ಳೆ ರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು, ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ, ಬಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಜಾತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಲು ಬಹಳ ಆಸೆ ಇತ್ತು. ಈಜಾಡುವುದು ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಭೂಲೋ ಗಂಡ ಇರಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ಅಂತ ಇರುತ್ತದೆ. ದುಃಖ-ಸಿಟ್ಟು ಆಟದಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಬಂದಾಗ, ತಾಯಿ-ತಂದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಬೈಯ್ದರೇ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ, ದುಃಖ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮದುವೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಗಂಡ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಹೊಡೆದಾಗ ಯಾಕಾದರೂ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದೆವೊ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿದೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಂಸಾರ ಅಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನವಲಕಲ್ ಬಸ್ಸಮ್ಮ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಯ ಗಂಡ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋದವರು ಈಗ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಇದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಸರವೆನಿಸಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಪುರುಷರಿಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟ ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಅವರ ಇಷ್ಟ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖ-ಕಷ್ಟ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಚೆ ಹಾಗೂ ನಿನ್ನೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಪ್ರಕಾರ ನಮಗೆ ಅರಿವು, ಬುದ್ಧಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಇದೆ. ಇದು ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡು ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಸಮನಾಗಿದೆಯಾ ಅಥವಾ ಗಂಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಗಂಡಸರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು 9 ಜನ ಕೈ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದರು. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಏಕೆ ಇವರಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಕೂಡಾ ಸಹನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸು ಏನು ನಾವಾಗೇ ಹಣ ಉಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಹೋಗಿ ಸಾಮಾನು ತರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಎಷ್ಟೇ ಬುದ್ಧಿ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿ ಮೊಣಕಾಲ ಕೆಳಗೆ ಅಂತ ಏಕೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ, ಜಾಸ್ತಿ ನಮಗೆ ತಿರುಗಾಡಿ ಗುರುತಿಲ್ಲ, ನಾವು ಹೋಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಹೆಚ್ಚು ಅಂತ ಅಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಕಷ್ಟ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜತನದಿಂದ ಸಂಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯವರು ಚರ್ಚೆಯ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಹೇಳಿದರು.

ಗಂಡಸರಿಗೆ ಏಕೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ನಾವು ಕೇಳಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಲ ತರುತ್ತಾನೆ, ಅವರು ತಂದು ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೊಲದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾನೆ, ನ್ಯಾಯ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ನ್ಯಾಯ ಕೊಡಲು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನೀವೂ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಇನ್ನು ದುಡಿದು ತರುವವನು ಎಂದು ಹೇಳಿದಿರಿ, ಕುಡಿದು ಬರಿಗೈಲಿ ಬಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪವಾಸ ಹಾಕುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ದುಡಿದು ತಂದು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಗಂಡ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳಿದಿರಿ, ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸುವಾಗ ಗಂಜಿಯ ಕುಡಿದರೂ ಗಂಡನ ಮನೆಯೇ ಸರಿ, ಹೊಡಿದರೂ, ಬಡಿದರೂ ಅಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು, ಅತ್ತೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೊತ್ತಾಗಿ ದುಡಿಯಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ ದಾಸಿಯಾಗಿ, ಏನೂ ಮಾತಾಡದೆ ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಯ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀವೇ ಮಾಡಿದ್ದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗಲೀ ಪ್ರಕೃತಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆ, ಗಂಡಸಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಜಾಸ್ತಿ ಅಂತ ಎಲ್ಲೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇದೆ. ಈಗ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಇದ್ದಾರೆ. ನ್ಯಾಯ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ 18 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನೀವು ಓಟು ಹಾಕಿದ ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ಆಳಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಬರುವ ಗಂಡಸರು 2-3 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ವಿಮಾನ ಓಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಅರಿವು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಕಷ್ಟ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿರುವುದು ನಾವು. ನಾವೇ ಅವರಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಎರಡು ದಿನ ಇಲ್ಲಿ ಬಂದರೇ ಮಕ್ಕಳು, ಗಂಡ, ದನ-ಕರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದೆಲ್ಲಾ ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರಬೇಕು, ಕಷ್ಟ-ಸುಖ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನುಭವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಕಷ್ಟ ನೀವೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಖ ಅವರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗಿಂದ ಆರಾಮಾಗಿ ಇರಲು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಅವರಿಗೆ ಕೂಡಾ ಕಷ್ಟ-ಸುಖ, ಅಳು-ನಗು ಎಲ್ಲಾ ಇದೆ.

ಗಂಡಸು ಅಳಬಾರದು, ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ಅತ್ತವನು ಗಂಡಸಲ್ಲ, ಹೆಣ್ಣು ನಕ್ಕರೆ ಹೆಂಗಸಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ ಗಂಡಸು ಯಾವಾಗಲೂ ನಗುತ್ತಿರಬೇಕು, ಹೆಂಗಸು ಅಳುತ್ತಿರಬೇಕು ಅಂತ ನೀವೇ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಈ ಕುರಿತು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಗಾದೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, "ಅಳುವ ಗಂಡಸಿನ ನಂಬಬಾರದು, ನಗುವ ಹೆಂಗಸಿನ ನಂಬಬಾರದು" ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಹೆಂಗರುಳಿನವನು ಇದ್ದಾನೆ ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಹೆಣ್ಣುಮಗಳು ನಗಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿದಿರಿ ಏಕೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಆಗುತ್ತದೆ ಅಂತ ದೊಡ್ಡವರು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಲ್ಲದೇ ಇವಳ ನಗುವಿನ ಧ್ವನಿಗೆ ಗಂಡಸರು ತಿರುಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಮರ್ಯಾದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಗಬೇಡ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಗಂಡಸು ಏಕೆ ನಗಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಆತ ನಕ್ಕರೆ ಸಿರಿ-ಸಂಪತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲದೇ ಆತ 10 ಜನರಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಾನೆ, ನಕ್ಕರೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಗಂಡಸಿಗೆ ಖುಷಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಖುಷಿ ಇರಬಾರದಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಬೇಗನೆ (ಲಟ್ಟಿ) ಏನಾದರೂ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೆಣ್ಣು ನಗಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಗಾದೆ "ನಕ್ಕರೆ ಹೆಣ್ಣಲ್ಲ, ಉಕ್ಕಿದರೆ ಸಾರಲ್ಲ" ಅಂದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೆಣ್ಣು ನಗಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಖುಷಿಯಾಗಿ ನಗುತ್ತಾ ಇದ್ದರು ಆಗ ಏನು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಆಗಿಲ್ಲವೇನು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, 8-10 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ನಕ್ಕರೆ ಸರಿ, ಆಮೇಲೆ ನಗಬಾರದು ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಹೇಳಿದರು. ಅಳು-ನಗು, ಖುಷಿ-ಬೇಸರ, ಚಿಂತೆ-ದುಃಖ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನ ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಯಾವುದೆಲ್ಲಾ ಭೋಲೋ ಇದೆ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಆಗುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಬರೀ ಅಳು, ಚಿಂತೆ, ಬೇಸರ, ದುಃಖ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನೂರಕ್ಕೆ ಶೇಕಡ 75 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಂತೆ ನಿಮ್ಮಷ್ಟು ಗಂಡಸರು ಮಾಡುತ್ತಾರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾವೇ ಮಾಡಿದ್ದು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವನು ಹೆಂಡತಿ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲದೇ ನಾನು ಒಬ್ಬಾಕಿ ಮಾಡಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮೊದಲು ನೀವು ಶುರು ಮಾಡಿ ನಂತರ ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ನೀವು ಮಾಡದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹೇಳಿದರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನೀವು ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಕಷ್ಟ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅದಕ್ಕೇ ಅವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಬ್ಬಿಸಿ, ನೀನೇ ದೇವತೆ, ನೀನೇ ತಾಯಿ, ನೀನೇ ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿನಗೇ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿ ಇರುವುದು ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಲೂ ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮಗೇ ಕಷ್ಟ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಕೆಗೆ ದೆವ್ವ ಬಡಿದಿದೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ದೆವ್ವ, ದೇವರು ಏನೂ ಅಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ, ರೋಗದ ಕಾರಣ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅದರ ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬೇರು ಅಂದರೆ ನಾವು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಚೌಕಟ್ಟು. ಗಂಡಸರು ಹೀಗೆ, ಹೆಂಗಸರು ಹೀಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಮಿತಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಆಸೆಯನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೆಲ್ಲಾ ನೋವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ದಿನ ಆಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇಂಥ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಬರಬಾರದು, ಶ್ಯಾಣೆ ಆಗಬಾರದು ಅಂತ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಇಬ್ಬರೂ ದುಃಖ ಆದಾಗ ಅಳುವುದು, ಖುಷಿ ಆದಾಗ ನಗುವುದು ಮಾಡಬೇಕು. ನಗುವುದರಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಇದ್ದರೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಆಸೆ: ಉದಾಃ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ 6 ಜನ ಇದ್ದಾಗ 10 ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ 4 ರೊಟ್ಟಿ ತಿನ್ನುವ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಆಕೆ 4 ತಿಂದರೆ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಏನು ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಹಸಿವೆಯಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮನಸ್ಸು ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪು, ಬೇಡ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕು

ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಾಣಿಗಿರುವ ಮನಸ್ಸು. ಒಳ್ಳೆಯದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ, ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮೆದುಳು: ಕಷ್ಟ, ಬೇಸರ ಆದಾಗ ಅಳು ಬರುವುದು, ಖುಷಿ ಆದಾಗ ನಗು ಬರುವುದು ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಗ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮೆದುಳು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ಮೆದುಳು ಇದೆ. ಕಾಲಿಗೆ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮೆದುಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ-"ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚುತ್ತಾ ಇದೆ ತೆಗೆದುಕೊ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಜಮಾನ ಇದ್ದಂತೆ ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ತನ್ನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳಬೇಕಾ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳಬೇಕಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅದು ಹೆಂಗ್ರಿ ಮೇಡಂ ಎಂದರು ಮಹಿಳೆಯರು. ಆಗ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ ನಿಂತು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ, ಒಂದೆರಡು ದಿವಸ ಇದ್ದು ವಿಷಯ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಹೋಗು ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ನಂತರ ಮೆದುಳಿನ ಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಅದರ ರಚನೆ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ನೀತಿ-ನಿಯಮ-ತತ್ವ ಪಾಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲ, ಅವುಗಳಿಗಿರುವುದು ಕೇವಲ ಆಸೆ, ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಉದಾ: ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸಿಗೆ 10 ಜನ ಹೆಂಗಸರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕು ಅಂತ ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮನಸ್ಸು ಅದು ಸರಿ ಅಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಅವನಿಗೂ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಗು ತಾಯಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 5 ತಿಂಗಳು ಆದಾಗಲೇ ಇದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. 5 ತಿಂಗಳ ಮಗುವನ್ನು (ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್) ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಬೇಡ ಎಂದು ತೆಗೆಸಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷೆ ಇದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿರುವ ಮಗು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಭಾರ, ಸರಕಾರಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಭಾರ, ಅದಕ್ಕೂ ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ 2 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಅದರ ಮೆದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದು, ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಅಳುವುದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಬೇಳೆ-ಕಾಳು ಎಲ್ಲಾ ತಿಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಉಳಿದ ಅಂಗಾಂಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳು ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ 10 ವರ್ಷ ಆದರೂ ಕೂಡಾ ಸಣ್ಣಕೂಸಿನ ಬುದ್ಧಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನೋಡಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಗಂಡ ಯಾವಾಗಲೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಂಬಾಕು, ನಶೆ, ಬೀಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟಗಳಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, 3 ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ ಇದ್ದಾಗ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹೊತ್ತರೆ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ತೋರಿಸದೆ ಮಗು ಬೇಡ ಎಂದು (ಗರ್ಭ ಜಾರಲು) ಗುಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದರೆ, ಅದು

WH-100 001
07452
COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT

ಹಾಗೇ ಬೆಳೆದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರೆ, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಷ್ಟು ಚುರುಕು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕಾ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದ 10 ಮಕ್ಕಳು ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈ ಕುರಿತ ಒಂದು ಕಥೆ.

ಭಕ್ತ ಮಾರ್ಕಂಡೇಯನ ಕಥೆ: ಈ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಪೂಜೆ ವ್ರತ ಮಾಡಿದರು. ಆಗ ದೇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ 16 ವರ್ಷ ಆಯಸ್ಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಬೇಕಾ ಅಥವಾ 100 ವರ್ಷ ಆಯಸ್ಸಿರುವ ಮನೆ ತುಂಬಾ ಪೆದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕಾ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ದಂಪತಿಗಳು ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ ಸಾಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಈ ರೀತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು ಮಕ್ಕಳು ಹೆರುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗ ಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಬೇಡ ಎಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಒಂದು ಹೆರಿಗೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಆಕೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪುನಃ ಅವಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮೆದುಳು ಅರಿವು, ಜ್ಞಾನ, ಮನಸ್ಸು, ಆಸೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಕುಡಿತ: ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕಷ್ಟ, ಬೇಸರ ಅನಿಸಿದಾಗ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಂಡು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಬಹಳ ಬೇಸರ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಬರಲ್ಲ, ಮಲಗಿದರೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಕೊನೆಗೆ ಶಿವನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ ಎಂದು 6-7 ಜನ ಹೇಳಿದರು. ಇಂಥ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಗಂಡಸರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಕೆಲವರು ಸರಾಯಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಿನ್ನೆ ತಾಂಡಾದ ರತ್ನಮ್ಮ ಅವರು ಕುಡಿದಿದ್ದರು. ಕಾರಣ ಕೇಳಿದಾಗ, ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ತಾಂಡಾದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಕುಡಿಯುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಒಬ್ಬರೆ ಕುಡಿಯಲು ಕಾರಣ ಕೇಳಿದಾಗ, ಚಟ ಇರುವುದರಿಂದ, ದಣಿವಾದಾಗ, ಮಟನ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಊಟ ಜಾಸ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು, ನಿದ್ದೆ ಬರಲು, ಚಿಂತೆ ಮರೆಯಲು, ಬಡತನಕ್ಕೆ, ಜಗಳ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹೆರಿಗೆ ಆದಾಗ, ಮದುವೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ, ಜೂಜಿನಲ್ಲಿ ಸೋತಾಗ, ಖುಷಿಯಾದಾಗ, ಹಬ್ಬವಿದ್ದಾಗ, ಯಾರಾದರೂ ಸತ್ತಾಗ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಶಕ್ತಿ ಸಲುವಾಗಿ, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಖುಷಿಯಿಂದ ಇರಲು ಈ ರೀತಿ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾ, ಇದರಿಂದ ಏನೇನು ತೊಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಕೆಮ್ಮು, ಜಡ್ಡು(ಸುಸ್ತು) ಬರುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿಗೆ ತೂತು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಟಿ.ಬಿ. (ಕ್ಷಯ) ಬರುತ್ತದೆ, ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮನೆ-ಆಸ್ತಿ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹೆಂಡರ-ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಕೊನೆಗೆ ಇದರಿಂದಲೇ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ರೊಕ್ಕ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಡೆಯುವುದು, ಹೆಂಡರ ಜನ್ಮ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಉಪವಾಸ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಜೊತೆ ಮಲಗದಿದ್ದರೆ (ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಒತ್ತಾಯ) ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಕುಡಿದ ನಶೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಬಹಳ ಹಿಂಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ತರಬೇತಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಘಟನೆಯನ್ನು ಅಮೃತಾ ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು. ಘಟನೆಃ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋದ ಸಹಯೋಗಿನಿ ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. 10 ನೇ ತರಗತಿ ಓದುವ ಮಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದಾನೆ. ಆಗ ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೆ ತಾನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳಬೇಕೆಂದು, ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಬೆತ್ತಲೆ ಓಡಾಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಸಹಯೋಗಿನಿಗೆ ತಿಳಿದು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ಮದುವೆ ಆದಾಗಿಂದ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತನ್ನ ದುಃಖ ಹೇಳಿದಳು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರ್‍ಯಾರಿದ್ದಾರೆ, ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇನು ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಅವನಿಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಇದೇ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳಗೇರಿಯ ಜನ ಸಾಯಂಕಾಲ 6-00 ಗಂಟೆಗೆಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಎದುರಿಗೇ ಇಂಥ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆಯ ಮರ್ಯಾದೆ ಏನಾಗಬೇಕು. ಒಂದು ಸಾರಿ ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ಇದೇ ಕುರಿತು ಬಂದಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಡಿದು ಮಹಿಳೆಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಟ್ಟು ಬೀಡಿ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಅದರಿಂದ ಸುಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನೋವಾದರೂ ಕೂಡಾ ಅವಳು ಕೂಗುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ, ಆ ರೀತಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಕಲಕತ್ತಾದ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಾವೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಗುಜರಾತಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದ ಚಿತ್ರ ಇಳಿಸಿ ಯಾವ್ಯಾವ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು 2000 ಜನ ಪುರುಷರ ಎದುರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಸಾಯಿಸಿದರೆ ಜೈಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೇ ಮಾಡಿದೆ ಹೀಗೆ ಹಿಂಸೆ ಕೊಟ್ಟು ವಿಕೃತ ಆನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರು ದುಃಖ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನೀವೇ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ ತಾಳಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳಬೇಕು, ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೇ ಅರಿವಿಲ್ಲವೇ, ಬರೀ ಅವನಿಗೇ ಮೀಸಲೆ, ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾ ಬೇಡಾ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ನಿಮ್ಮದು ಅಂತ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆ ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಬಾರದು. ಕುಡಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ, ಅವನು ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಡೆಯಾಯಿತು. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಹೋದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಜೀವ ಅದನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹಿಡಿತವಾರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

<u>ಕಥೆಃ</u> ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇದ್ದರು. ಅವಳು ದಿನಾಲೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕಸ ಗುಡಿಸಲು ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಆಕೆಗೆ ಕಸಬಾರಿಗೆ (ಪೊರಕೆ)ಯಿಂದ ಹೊಡೆದು ಎಬ್ಬಿಸಿದಾಗ, ಆಕೆ ಎದ್ದು ಕೆಲಸ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಆಕೆಯ ತವರು ಮನೆಯವರು ಬಂದಾಗ, ಹೊಡೆಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಗಂಡ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಕೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಆಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಕೇಳಿದಾಗ, ನೀವು ಕೊಡುವುದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಎದ್ದು ಹೋಗುತ್ತಾ ಇದ್ದೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಅಂದ್ರೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ನಿಮ್ಮದು ಎನ್ನುವ ಅಭಿಮಾನ ಬರುತ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇಂಥ ಹಿಂಸೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈಗ ಇದೆಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

<u>ಲೈಂಗಿಕತೆಃ</u> ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ಆಸೆ ಆದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಿಗೆ ಕರೆದರೆ ಬರುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. 1 ದಿನವಾದರೂ ಕರೆದಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಿಮಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಸೆಯಾದರೂ ಇದೆಯಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಆಸೆ ಏನೋ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕರೆದರೆ ಬರುತ್ತಾರೇನು, ಹೆಂಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಅವನಿಗೆ ಆಸೆ ಆದಾಗ

ಹೇಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವನು ಹೇಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾನೆಯೋ, ನೀವೂ ಹಾಗೆ ಕರೆಯುತ್ತೀರಾ ಎಂದಾಗ ಅವನು ಏನು ಅನ್ನುತ್ತಾನೋ ಅನ್ನುವ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಿಮಗೆ ಏಕೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಈಗ ತಾಯಮ್ಮ ಆಸೆಯ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ತಮ್ಮ ಆಸೆಯೆಲ್ಲಾ ನಿರಾಸೆಯಾಯಿತು ಅಂತ ಹೇಳಿದರು. ಅಲ್ಲದೇ ನೀವ್ಯಾರೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಆಸೆ ನಿರಾಸೆ ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಕೂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವು ಆದಾಗ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ದೈಹಿಕ ಆಸೆಯಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಧರ್ಮ. ಆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಗಂಡು 18 ವರ್ಷ ಆದಾಗ ಅವನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳ ಲಿಕ್ಕೆ ಹೊರಗಡೆ ಹೋದರೆ ಕಂಡು ಕಾಣದ ಹಾಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನೋ ಕನಸು ಕಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಪಶು ತರಹ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಆಕೆಯ ಆಸೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ನೂರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇಬ್ಬರು ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದೇ ಬೇರೆ ಕಡೆ ದಾರಿ ಹಿಡಿದರೆ ಅಂಥ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ವೇಶ್ಯೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು ತಪ್ಪು ಅಂತ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ, ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ ತರಹ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಯಾರ ದೇಹ ಅವರದೇ ಅದರ ಮೇಲೆ ಯಾರದೂ ಹಕ್ಕು ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಇದೆ. ಅಂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ತಿಳಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭವಿಷ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು, ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿವೇ ತಿಳೀಸದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆಯ್ಯಾರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅಭಿಮಾನ-ಗೌರವ ಭಾವನೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

<u>ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ:</u>

ಈ ಕುರಿತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೇಳಿದರೆ, ದಿನಾಲೂ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಲಂಬಾಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಯಾವ್ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಬಾಣಂತನ ಆದಾಗ, ಆಪರೇಷನ್ ಆದಾಗ ಬೇಗನೆ ಇದರ ಕಾವಿನಿಂದ ಒಣಗುತ್ತದೆ ಅಂತ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಕೂಡಾ ಗಂಡಸರ ಹಾಗೆ ಮಟನ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಬೀಗರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ಸತ್ತಾಗ, ಜಡ್ಡು ಬಂದಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಶೇ. 4 ರಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತಾ ಇದೆ.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಅವಳ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸು 10 ವರ್ಷ ಕುಡಿದು ಸತ್ತರೆ, ಹೆಂಗಸು 5 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕುಡಿದರೆ ಸಾಯುತ್ತಾಳೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗಂಡಸರ ದೇಹ ಬಿರುಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಇದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಚರಬಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇಗ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಭಟ್ಟಿ ಸರಾಯಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಕೇಳಿದಾಗ, ಎಂಥೆಂಥ ಕೊಳೆತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥನಾ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಅಂಥದ್ದನ್ನು ಸರಾಯಿ ಮಾಡಲು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವಿಷ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಹೇಹದಲ್ಲಿ ಚರಬಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಬೇಗ ಹಾಳಾಗಿ ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಗಂಡಸಿಗೆ ಆಗುವ ಹಾಗೆ ಕುಡಿದಾಗ ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರ ಮಾತೂ

ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ, ಒಂದು ದಿನ ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಮೈ ನಡುಕ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಂತರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಪಾಕೇಟ್ 12 ರೂ. ಗೆ ಒಂದರಂತೆ 48 ರೂ. ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅಂದಾಜು 18,000 ರೂ. ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷದಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ 3,60,000 ರೂ. ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಹಿಳೆ ಯರಿಂದಲೇ ಮಾಡಿಸಲಾಯಿತು.ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಇದರಿಂದ ಲಾಭವಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಂದ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಶಾಲೆಯ ಹತ್ತಿರ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಂಗಡಿ ಇರಬಾರದು ಎಂದು ನಿಯಮವಿದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ತೆಗೆಸಬಹುದು, ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾವು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ರುವ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಇದು ಬಿಡಕು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಟದ ಹಂತ ನೋಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಮೃತಾ ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಹಾಗೇ ಬೀಡಿ, ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು, ನಶೆ ಇವುಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಕೂಡಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಇಚ್ಛೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇವುಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಇಂಥ ಚಟಗಳಿಂದೆಲ್ಲಾ ಹಣ ಉಳಿಸಿದರೆ ಏನೇನು ಕೆಲಸಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು (ಉದಾಃ ಹೊಲ ಖರೀದಿ, ಮನೆ ಕಟ್ಟುವುದು, ಮದುವೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹೇಳಿದರು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳುಃ

ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇವೆ, ಏನೇನು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ತಂದಿರುವುದಾಗಿ ಮಲ್ಲಟ, ಕುರಕುಂದಾ, ನವಲಕಲ್, ಪಟಕನದೊಡ್ಡಿಯವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮೂರನೇ ದಿನ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಃ

- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು ಮಹಿಳಾ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬರು ಪುರುಷ ವೈದ್ಯರಿರಬೇಕು. ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರಿದ್ದರೆ ಗುಪ್ತ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಬಹುದು. ಇವರು ಇರದಿದ್ದರೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಆಫೀಸಿಗೆ ಅರ್ಜಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಹೆರಿಗೆ ಕೋಣೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಶೌಚಾಲಯ ಇರಬೇಕು. ಇರದಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ದವಾಖಾನೆಯಿಂದ ಎ.ಎನ್.ಎಂ. 3 ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ಬರದಿದ್ದರೆ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಜಿ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ, ಬೋರ್‌ನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಗ ಬರದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೋರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಳ್ಳಿಯವರಿಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ (ಟಾಸ್ಕ್) ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.
- ಕುಡಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೇರಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಕುಡುಕರು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಕೂಡಾ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.
- ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಡಿದು ರೋಗ ಬರುವುದರಿಂದ ಮಚ್ಛರದಾನಿ ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಇನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಈ ಮೂರು ದಿನಗಳ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3-00 ಗಂಟೆಗೆ ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

***

ಮೊದಲನೇ ಹಂತದ ಎರಡನೇ ತಂಡದ ವರದಿ (8-5-2001 ರಿಂದ 10-5-2001 ರವರೆಗೆ)

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ (WHO) 1 ನೇ ಹಂತದ (ಎರಡನೇ ತಂಡದ) ತರಬೇತಿಯನ್ನು ರಾಯಚೂರು ಹಾಗೂ ದೇವದುರ್ಗ ತಾಲೂಕಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ದಿನಾಂಕಃ 8-5-2001 ರಿಂದ 10-5-2001 ರವರೆಗೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 34 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೋಶ (CHC) ದಿಂದ ಶ್ರೀ ಪ್ರಲ್ಹಾದ್ ಅವರು ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಜೊತೆಗೆ ರಾಯಚೂರು ಘಟಕದ ಕಿರಿಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ ಮಹಾದೇವಿ ಗುಡಿ ಹಾಗೂ ಸಹಯೋಗಿನಿ ರೇಣುಕಾ ಎಸ್. ಅವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಮೊದಲನೇ ದಿನದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ದಿನಾಂಕಃ 8-5-2001 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-00 ಗಂಟೆಗೆ ಜ್ಯೋತಿ ಬೆಳಗಿಸಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಗೀತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಮೊದಲಿಗೆ ಇಂದಿನ ತರಬೇತಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಸ್ವಾಗತ ಕೋರಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ-ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಕೈಕುಲುಕುವ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು 4-5 ಜನರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೇಣುಕಾ ಎಸ್. ಅವರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

<u>ಹಿಂದಿನ ತರಬೇತಿಯ ಟಾಸ್ಕ್‌ಗಳ ಸಾಧನೆಃ</u>

ನಂತರ ಈ ಹಿಂದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಮೀಟಿಯವರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಕೆಲಸಗಳ (ಟಾಸ್ಕ್) ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ,

<u>ಹುನಗುಂದ ಬಾಡಾಃ</u> ಇಲ್ಲಿ 10 ಜನ ಮಚ್ಛರದಾನಿ (ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ) ಹೊಲಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವುದಾಗಿ, 5 ಜನ ಕಾಚಾ (ಚಡ್ಡಿ) ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಋತುಚಕ್ರದ (ಮುಟ್ಟಿನ) ಬಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ತಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

<u>ಅಮರಾಪೂರಃ</u> ಇಲ್ಲಿ ಕಾಚಾ (ಚಡ್ಡಿ) ಕೇವಲ ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗಿಯರು 10 ಜನ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂಘದ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾರೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿದರೆ ನಮಗೇಕೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಈ ಗ್ರಾಮದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದಾಗ, ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಬೇಗನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಿಳಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಹೆಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಕೂಡಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮೊನ್ನೆ ಮರಿಲಿಂಗಮ್ಮನವರ ಮಗಳು ಆದರೆ ಕೂಡಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬದಲಾವಣೆಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

<u>ಸುಂಕೇಶ್ವರಾಳಃ</u> ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ (ಆಪರೇಷನ್) 3 ಮಕ್ಕಳ ನಂತರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿದಾಗ, 5-6 ಜನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

<u>ಮಸರಕಲ್ಃ</u> ಸಣ್ಣವರಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಬಟ್ಟೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಸಂಘದಲ್ಲಿರುವ 22 ಜನ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಡ್ಡಿ 8 ಜನ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶೌಚಾಲಯ 10 ಜನರಿಗೆ ಮಂಜೂರಾಗಿರುವುದಾಗಿ 500 ರೂ. ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಿಸಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಇಲಾಖೆಯವರೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಬೋರ್‌ವೆಲ್‌ನ ಸುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಜಾಗಟಕಲ್: ಇವರು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ, ತರಕಾರಿ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ 9 ಜನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಸಂಘದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ನೀರು ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮರ್ಚೆಡ್: ಇವರು ತಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿರುವ 4 ಬೋರ್ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ ಇಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ, ಬಾಣಂತನದ ಪಂಚ ಸೂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಚಡ್ಡಿ ಸಣ್ಣವರು 20 ಜನ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ದೊಡ್ಡವರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಮೀಟಿಯವರು ನೀವೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇವರು ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಶುರು ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ಯಕ್ಲಾಸಪೂರ: ಇವರು 2 ಬೋರ್‌ವೆಲ್ ಸುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿರುವುದಾಗಿ ಹಾಗೂ ನೀರು ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಲು ತಿಳಿಸಿದಾಗಿಂದ ಹಾಗೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಚಡ್ಡಿ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನು ಯಾರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಧರ್ಮಣ್ಣನತಾಂಡಾ: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ (ದಿನಾಲೂ ಮೈ ತೊಳೆಯಲು) ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಬೋರಿನ ನೀರು ಛೋಲೋ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಅರ್ಜಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಶಿವಂಗಿ: ಈ ತರಬೇತಿಗೆ ಬಂದವರು 6 ತಿಂಗಳಿಂದ ದುಡಿಯಲು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಏನೂ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಕುರುಬದೊಡ್ಡಿ: ಇಲ್ಲಿ 5-6 ಜನ ಕಾಚಾ (ಚಡ್ಡಿ) ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನೀವು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮಾಹಿತಿ ತರಲು ತಿಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ತಂದಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಮಹಾದೇವಿ ಗುಡಿಯವರು ಕೇಳಿದಾಗ, ಕಾಕರಗಲ್‌ನವರು ಗಬ್ಬೂರಿನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮಾಹಿತಿ ತಂದಿರುವುದಾಗಿ, ಮರ್ಚೆಡ್‌ನವರು ಹೋದಾಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಎರಡು ಸಾರಿ ಹೋಗಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಮಸರಕಲ್ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಮಾಹಿತಿ ತಂದಿದ್ದಾಗಿ ಮಸರಕಲ್‌ನವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಹಿತಿ ತರಲು ತಿಳಿಸಿರುವ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಯಾವ್ಯಾವ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಂಘದಿಂದ ಅರ್ಜಿ ಕೊಟ್ಟು ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಸರಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅರ್ಜಿ ಕೊಟ್ಟು ಅವರು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಮಾಹಿತಿ ತರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಕಲಾಜಾಥಾ ತಂಡ ಬಂದಾಗ ಊರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಯಾರ‍್ಯಾರು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಶ್ರಮದಾನ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅಮರಾಪೂರ, ಶಾಖಾಪೂರ, ಮಸರಕಲ್ ಮತ್ತು ಜಾಗಟಕಲ್‌ನವರು ಊರಿನವರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಮಾಡಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಇನ್ನು ಉಳಿದವರು ಏನೇನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ ಮಹಾದೇವಿಯವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಶೌಚಾಲಯ ಕುರಿತು: ಮಸರಕಲ್‌ನವರು 10 ಮಂಜೂರಾಗಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದಿರಿ. ಈ ಮೊದಲು 9 ಕಟ್ಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಎಷ್ಟು ಕುಳ್ಳು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ ಹೇಳಿ, ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೆಟ್ ತೆಗೆಸಿದ್ದೀರಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಪುನಃ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿದರೆ

ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಡಿ.ಪಿ.ಸಿ. ಯವರು ಹೇಳಿದರು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:

ನಂತರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಪ್ರಲ್ಹಾದ್ ಅವರನ್ನು ಗುಂಪಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ, ಸ್ವಾಗತಿಸಲಾಯಿತು. ಇವರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕುರಿತು ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಮಗೆ ದೇಹ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಒಳಗಿನ ದೇಹ ಸ್ವಚ್ಛ ಇರಬೇಕು, ಜೊತೆಗೆ ಆತ್ಮ ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ತಾವು ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆಯೇ ನೋಡಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಯಾರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ 50 ಕಿ.ಜಿ. ತೂಕ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಇದೆ, ತೂಕ ಇದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನೋಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಯಾರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾರಿಗೂ ಗುರುತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ ಇದರಿಂದ ಗುರುತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಂತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಕಣ್ಣು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ (ಉದಾ: ಮನೆಗೆ, ಹೊಲಕ್ಕೆ) ಹೋಗಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು ಅದು ಎಲ್ಲಿಬೇಕೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಯಾರೂ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರು ಮನಸ್ಸು ಕೋತಿ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಈ ರೀತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಗು, ತರುಣ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು, ಕೊನೆಗೆ ಮುದುಕರಾಗಿ ಕೈಲಾಸ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೈಯ್ದರೆ ಅಳುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಬೈಯ್ದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ ಅಂತ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಏಕೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಏನಾದರೂ ಉದ್ದೇಶ ಇದೆಯೇ ಅಂತ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಕೂಡಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಬಾಲ್ಯ, ತರುಣ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಮುದುಕರಾದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಅಂದರೆ, ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದು ಎನ್ನುವ ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಯೋಚನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೇಳಬಾರದು, ಮಾಡಬಾರದು, ಇದು ನನ್ನದು ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಯೋಚನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡವರು ಈ ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುವಂಥ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಉದಾಃ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ತೀರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಮಗು ನಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವರು ನಕ್ಕರೆ ಇದು ಏನು ಇವರು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಗುತ್ತಾನೆ ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರಾದ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾವುದು ನಮ್ಮದು, ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದು, ನಮಗೆ ಯಾವುದು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಮನುಷ್ಯನ ನಡುವಳಿಕೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ವರ್ತಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಡುವಳಿಕೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸೂಚನೆ ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಶಿವನೇ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಹೇಳಿದರು. ದೇವರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಒಳಗಡೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆ ಬರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೇಳಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು ಉತ್ತೇಜನ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಈ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು ನಮಗೆ ಆಗುವ ಪ್ರೇರಣೆ. 2 ನೇಯದು ನಮಗಿರುವ ಜ್ಞಾನ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ. 3 ನೇಯದು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವಂಥ ಪರಿಸರ. ಈ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪರಿಸರ ಅಂದರೆ ಕುಟುಂಬ, ಮಕ್ಕಳು, ಗೆಳೆಯರು ಯಾರೇ ಆಗಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗಿನದಕ್ಕೆ ಪರಿಸರ ಅಂತ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಪುನಃ ನಡುವಳಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿದರು.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗ ಕೆಲವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಃ ಕಣ್ಣು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಕೆಲಸ ಯಾವುದರಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಿ ಜೀರ್ಣ ಆಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬಂದು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಪುನಃ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ತಲೆ, ಬುದ್ಧಿ ಇದ್ದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂಥ ಜಾಗ ಮೆದುಳು. ಮೆದುಳು ಅಂದರೆ ನರಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಡೆ ಸೇರಿ ಗಂಟು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಮೆದುಳು ಅಂತ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕೆಲಸ ಕೆಲವು ಭಾಗ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಲೆಯ ಮುಂಭಾಗ ಅಂದರೆ ಹಣೆ ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋಟ-ನೋಡುವುದು, ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗ ಭಾವನೆಗಳು, ಅಂದರೆ ನೋವಾದಾಗ ಅಳುವುದು, ಖುಷಿಯಾದಾಗ ನಗುವುದು ಈ ರೀತಿ ಭಾಗವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗದ ಮೆದುಳು ಬಹಳ ಬಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗ ಭಾವುಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರಿಗೆ ಆ ಬಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಇರುವಂಥ ಕೆಲಸ, ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಮಾಡುವಂಥ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರು ಜಾಸ್ತಿ ಒರಟಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಭಾಗದ ಮೆದುಳು ಅಂತ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಬಲ ಭಾಗದ ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಎಡ ಭಾಗದ ಮೆದುಳು ಕಂಟ್ರೋಲ್ (ನಿಯಂತ್ರಣ) ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಭಾಗದ ಅಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಬಲ ಭಾಗದ ಮೆದುಳು ನಿಯಂತ್ರಣ

ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಎಡಕೈ, ಎಡಗಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಿಗೆ ಬಲ ಭಾಗದ ಮೆದುಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬೇಗ ಕಲಿಯುವಂಥ ಶಕ್ತಿ ಬಲಭಾಗದ ಮೆದುಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವುದು (ಗಣಿತ ಜ್ಞಾನ) ಬಹಳ ಬೇಗ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಎಡಭಾಗದ ಮೆದುಳು ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದ್ದರೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಹಳ ತೋರಿಸುವುದು, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 3 ಹಂತ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಇಲ್ಲಿ ಇರುವಂಥದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸು. 2 ನೇಯದು ಅರ್ಧ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು. ಅಂದರೆ ಅರ್ಧ ಇಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಅರ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. 3 ನೇಯದು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು. ಅಂದರೆ ಪೂರ್ತಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಂಥ ಹಂತ. ನೀವು ಶೇಕಡ 100 ರಲ್ಲಿ 20 ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಇನ್ನು 20 ಭಾಗ ಅರ್ಧ ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದೀರಿ, ಇನ್ನುಳಿದ 60 ಭಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಈಗ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗ ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡಾ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧಿ ಕೇವಲ ಶೇಕಡ 20 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಇನ್ನು ಉಳಿದ 80 ಭಾಗದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ಮೆದುಳಿನ 3 ಭಾಗದ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರು.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಪಟಪಟಿ ನೋಡಿದ್ದೀರಾ, ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು ಚಕ್ರ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ, ಎರಡು ಕೈಗಳು ಅದರ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ, ಲೈಟ್‌ಗಳು ಕಣ್ಣು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ, ಇವು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಎಂಜಿನ್-ಮೋಟರ್ ಬೇಕು. ಆ ಕೆಲಸ ಮೆದುಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಡೀಸೆಲ್ ಅಂದರೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ. ಗಾಡಿಗೆ ಎಂಜಿನ್ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೆದುಳು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಒಂದೊಂದು ಚಲನೆ ಆಗಬೇಕಾದರೂ ಕೂಡಾ ಮೆದುಳು ಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಆಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಹುಚ್ಚರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ದೇಹಕ್ಕೂ-ಮೆದುಳಿಗೂ ಇರುವ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗಿ ಹುಚ್ಚರು ಅಂತ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಡೆ 3 ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಸೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಬರುವಾಗಲೇ ಕೆಲವು ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. 2 ನೇಯದು ನಾನತ್ವ, ಅಹಂ. ನಾನು, ನಮ್ಮದು ಎಂಬ ಆಸೆ, 3 ನೇಯದು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯ.

ಹುಟ್ಟು-ಆಸೆ ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಬಯಸಿದ್ದು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾಗವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅನಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಯಾರ ಹತ್ತಿರವೂ ಇಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಒಬ್ಬರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದಾದರೂ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಸೆ.

2 ನೇಯದು ನಾನತ್ವ. ಅಂದರೆ ನನಗೂ ಬೇಕು, ಆದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕು ಅಂತ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಅಹಂ ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ. ಈ ರೀತಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಹಂ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

3 ನೇಯದು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂತ ಒಂದು ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡ, ಕಳ್ಳತನ ತಪ್ಪು ಅಂತ ಇನ್ನೊಂದು ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯ. ಒಂದು ಆಸೆ ಏನೇ ಆಗಲೀ ಪಡೆಯಲೇ ಬೇಕು, 2 ನೇಯದು ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿ, 3 ನೇಯದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು

ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ. ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ಈ 3 ಗುಣಗಳು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದಾಗಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಅದರ ಯೋಚನೆ ಏನು ಅಂತ ಗುರುತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಮಾತಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದರ ಭಾವನೆ ಗುರುತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅಳುವಿಗೂ ಒಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ವಾತಾವರಣ, ಪರಿಸರ, ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದು ಎಂದು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿ ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಚನೆ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಹುಟ್ಟು ಆಸೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ನಾನತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಂಥವರು ಕಳುವು ಮಾಡುವವರು, ಕೊಲೆಗಡುಕರು, ಸಮಾಜ ಕಂಟಕರು ಆಗುತ್ತಾರೆ.

<u>ಮನಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಣೆ:</u>

ನಾವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ದೇಹ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲವು ಸಾರಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕೂಡಾ ನಾವು ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳುವುದು. 2 ನೇಯದು ನಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವುದು. 3 ನೇಯದು ನಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾ: ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನ ಸಿಟ್ಟು ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಲಾಗದೆ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ದನ-ಕರುಗಳಿಗೆ ಹೊಡೆದು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 4 ನೇಯದು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಣಾಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸುವುದು. ಕೆಲವರು ಬಹಳ ತಲೆನೋವು ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಮನೆಯಲ್ಲಿ 8 ಜನ ಸೊಸೆಯರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ತೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೊಸೆ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಕಡೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂದು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸುವುದು.

<u>ಭ್ರಮೆ:</u> ಇದು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ನನಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ, ಇದು ಯಾವುದೂ ನನ್ನದಲ್ಲ, ನನಗೆ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ ಅಂತ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುಂದರವಾದಂಥ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಮೂಲಕ ತಮಗೆ ಆಗಿರುವ ಬೇಜಾರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಹುಚ್ಚರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ರಕ್ಷಣಾ ವೈಖರಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಉದಾ: ಮನಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಳುವು ಮಾಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಗೆ ನೀನು ಕಳುವು ಮಾಡಿದ್ದೀ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನಂತರ ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಕೂಡಾ ನೀನೇ ಮಾಡಿದ್ದಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಆ ಸಿಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಮರೆಯಲು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹಣವನ್ನು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಟ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೂ ಕೂಡ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ನೋವು, ಬೇಸರವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದು ಕೇಳಿ ಖುಷಿಯಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಷಯ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತೆಂದು ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹಾಕಿದರು.

ಭಾವನೆಗಳು:

ಭಾವನೆ ಅಂದರೇನು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನನ್ನವರು, ತನ್ನವರು, ಮನೆತನ ಹಾಳು ಮಾಡಬಾರದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು. ಭಾವನೆಯೆಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿಂದ ಬರುವಂಥ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಘಟನೆಗೆ, ವಾಸ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಭಾವನೆ ಅಂತ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಭಾವನೆ ಇರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಉದಾ: ಮನೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಲಂಕರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವವಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಪರಸ್ಪರ ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಎರಡು ಮನಸ್ಸು, ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

<u>ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧಾನ:</u> ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಳ್ಳೆ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕೂಡಾ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಕೆಟ್ಟ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕೂಡಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಭಾವನೆಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ಅನುಕಂಪ, ಸಂತೋಷ, ಸುಖ- ಇವು ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳು. ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಜಗಳ, ಸಿಟ್ಟು, ದುರಅಹಂಕಾರ, ಭಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಆತಂಕ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ನರಿಬುದ್ಧಿ, ಹಚ್ಚುವುದು (ಚಾಡಿ ಹೇಳುವುದು) ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳು. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು, ವಿಷಯಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅವು **<u>ಕುಟುಂಬ:</u>** ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಇರುತ್ತಾ ಇದ್ದರು. 15 ರಿಂದ 18 ಜನ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಸಣ್ಣವರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ತಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ, ಉದ್ಧಾರವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಕುಟುಂಬ ಎಂದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಅಷ್ಟೇ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯುವವರು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲಾದರೂ ಸರಿಯಾದ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಭದ್ರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

<u>2 ನೇಯದು ಪರಿಸರ:</u> ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರಬಹುದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಹುಡುಗರ ಸಹವಾಸ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆಟವಾಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಇವರೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ.

<u>3 ನೇಯದು ವಿದ್ಯೆ:</u> ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿರುಚಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಬದುಕು ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಬೇಕು ಅಂತ ಇಲ್ಲ, ಕಳ್ಳ ಆಗಬಹುದು. ಕಳ್ಳನ ಮಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಾಲೆ ಸೇರಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಸರ ಸಿಕ್ಕು ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಟ್ಟ ಜನರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಕ್ಕಳು ಕುಡುಕರು, ಕಳ್ಳರು, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರು ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪರಿಸರ, ಕುಟುಂಬ, ಶಿಕ್ಷಣ ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

WH-100 O01
07452
COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT

ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಸರ, ಕುಟುಂಬ, ಶಿಕ್ಷಣ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಎರಡನೆಯದು ಊಟ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಕೂಡಾ ಊಟ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. 3 ನೇಯದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಏರು-ಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. 4 ನೇಯದು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ನೋವು ಮರೆಯಲು ಕೆಲವರು ಕುಡಿಯಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಬೈಯ್ಯುತ್ತೇವೆ, ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ತಲೆಗೆ ಜಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಅಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಅಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಾ, ಕೆಟ್ಟದ್ದಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅತ್ತರೆ ಕಷ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವತ್ತೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗಡೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಹಿಂಸೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಭಾವನೆಗಳು ಆಯಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆ ಹಾಕಿ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿ ಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಹೊರಗೆ ಹಾಕದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಸಮಾಧಾನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಘಟನೆಗಳು ಹುಟ್ಟು- ಯೌವ್ವನ, ಮದುವೆ, ಮುಪ್ಪು, ಸಾವು ಎಲ್ಲಾ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಇದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಒಂದೊಂದು ಘಟನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಘಟನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಘಟನೆಗಳು ಅಂತ ಹೇಳಬಹುದು. ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಘಟನೆಗಳೆಂದರೆ, ಮದುವೆಯಾಗುವುದು, ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು, ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಘಟನೆ ಎಂದರೆ ಸಾವು. ಇವು ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಂಡ ತೀರಿಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ನೋವು ಸಹಿಸಿ, ಖಿನ್ನತೆ ಇಂಥ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಗರಗಳಲ್ಲಿ (ದೊಡ್ಡ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ) ಇರುವವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಟೆನ್ಷನ್ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬರಲು ಕಾರಣ ಒಂದು ಹಣದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ಬಂದರೆ ಮದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ. 2 ನೇಯದು ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಂದರೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಪರಿಸರ, ಕಚೇರಿ ಸಂಬಂಧ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಕೂಡಾ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. 3 ನೇಯದು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಇದನ್ನು ಯಾರು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ 8 ಗಂಟೆ ಇರಬೇಕು ಅಂತ ಇದ್ದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು 2-3 ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ. ಇದರಿಂದ ಕೂಡ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯ, ಸಂಬಂಧ, ಸಂಪತ್ತು ಈ ಮೂರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಕಥೆ: ಯಮಧರ್ಮ ಒಬ್ಬನ ಆಯುಷ್ಯ ಮುಗಿದು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತಡೀ ಬರ್ತೀನಿ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಡೀ ಬರ್ತೀನಿ ಎಂದು

ಅಂದಿದ್ದರೆ ಆ ಯಮನಿಗೆ ತನ್ನ ಪೀಠವನ್ನೇ ಎಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅಂತ ಭಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಾಯಲು ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು. ಹುಟ್ಟು ಆಕಸ್ಮಿಕ. ಆದರೆ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾದಂಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ವಹಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಸಾಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಈ ಭಯ ಕೂಡಾ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2-20 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಊಟದ ವಿರಾಮವನ್ನು ನೀಡಿ, ಪುನಃ 3-30 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು.

<u>ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:</u> ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರಗಳಿವೆ. ಮಹಿಳೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳು ಆಕೆಯ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯೌವ್ವನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಮದುವೆ ಆದಾಗ, ಮಗು ಆದಾಗ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವುದು, ದೌರ್ಜನ್ಯ ಇದು ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ ಎಂದು ಗುರುತಾದ ಕೂಡಲೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಡೆ ಕೊಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಕೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಂತರ ಹಾಗೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದ ಹಾಗೇ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯ, ಭೇದಭಾವ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಆಗುವುದು, ಮದುವೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಗಂಡನ ಮನೆಯ ತೊಂದರೆ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ, ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಗಂಡನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಗ ಒಂಟಿತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥಾನ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಆಕೆ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು, ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಆದರೂ ಕೂಡಾ ಬೇರೆಯವರಿಗೋಸ್ಕರ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಆಕೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಬಾರದು. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕುಟುಂಬ, ಎರಡು ಶಿಕ್ಷಣ, ಮೂರನೇಯದು ಪರಿಸರ. ಆಕೆ ದೊಡ್ಡವಳಾದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲೂ ಹೋಗಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಕಟ್ಟುಪಾಡು. ಆದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಏನು, ಏಕೆ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಾ ಇದೆ ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ದೇಹದ ಒಳಗಡೆ ಆಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಹೆಣ್ಣಾಗಲೀ ಗಂಡಾಗಲೀ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಇವರ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲೇಬೇಕು. ಅದು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಬೇಕು. ಇಂಥ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬದುಕುತ್ತಾ ಹೇಗುತ್ತಾರೆ.

ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಕುಟುಂಬದ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಕೊಂಡಿಯಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಮನೆ ಮಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅವರ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಸಂಸಾರದ ಚಿಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸದಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲೇ ಜೀವನ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಂತರ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಅವರವರ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಡೆಯಿತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದಂಥ ದಿನಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ಖುಷಿ ಇತ್ತು. ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗಿಂದ ಕಷ್ಟ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕೂಡಾ ಏನೇನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಹೊಲದ ಕೆಲಸ, ದನ-ಕರು ಮೇಯಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಯಾರು ಕೆಲಸ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ,

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೇ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಕೂಡಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ನಗಬಾರದು, ಅಳು ಬಂದರೆ ಅಳಬಾರದು, ಜೋರಾಗಿ ಮಾತಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜೋರಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಧರಿಸಿಯೇ ಆಕೆಗೆ 2 ನೇ ದರ್ಜೆಯ ಸದಸ್ಯ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಲದ ಕೆಲಸದ ಕೂಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಗಂಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಭೇದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಇದ್ದಾಗ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಅಂತ ಕಾಯಿಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ತನಗೆ ಏನೋ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು, ದೆವ್ವ ಯಾರಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸೊಸೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೊಸೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಇದು ದೇವರು, ದೆವ್ವ ಅಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಿಟ್ಟು, ದ್ವೇಷ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ನೊಂದು ಏನು ಕಂಡರೂ ವಿಪರೀತ ಸಿಟ್ಟು, ಭಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಹಿಳೆ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬಂದರೆ ಏನು ಪರಿಹಾರ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಆಕೆಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿ, ನೀರು ಕೊಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಕೆ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬಗ್ಗೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾತಾಡದೇ ಅವರಿಗೆ ಮಾತಾಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಮಾತಾಡದೇ ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ವಿಷಯ ಹೊರಗಡೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಈಕೆಯ ಮಾತಷ್ಟೇ ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡಬಾರದು, ಅವರ ಮನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಿದೆ ಎಂದು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡೋಣ ನಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಗುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಳುವುದು ಮಾಡಬಾರದು. ನೀವು ಪರಿಹಾರ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಷಯ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕಾಯಿಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಜಾಸ್ತಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಇಂಥ ಎಷ್ಟೋ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಗುಣಗಳು ಇರಬೇಕು. 1. ವಾಸ್ತವ. ಅಂದರೆ ಇವತ್ತಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನಿದೆ ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. 2. ಸಮತ್ವ. ಅಂದರೆ ಆದೆಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸುಖ ಬರಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವ ಗುಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೋಸ್ಕರ ಬದುಕಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದು ಬದುಕಲ್ಲ. 3. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಗುಣ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 3 ಗುಂಪು ಮಾಡಿ 3 ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

<u>ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯ ಸಾರಾಂಶ.</u>

1. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಬಗ್ಗೆ: ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆಗಾಗಿ ಅತ್ತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ನೋವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಆಕೆಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವುದಾಗಿ, ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ 4 ಜನ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾತಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ಗಂಡನಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಒಪ್ಪಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ಸೇರಿಸದಿದ್ದರೆ ದುಡಿದುಕೊಂಡಿರಲಿ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ತವರು ಮನೆಗೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅಣ್ಣಾ-ಅತ್ತಿಗೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಗುಡಿಸಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಊರಲ್ಲೇ ಇರಲು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಕೆಗೆ ಗಂಡನಿಂದ ಬೇರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನು ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ

ಎಂದು ಗುಂಪು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸುನಿತಾ ಅವರು ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವನು ಸಂಸಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಈಕೆಯ ಜೊತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಬೇರೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತೆ, ಬೇಜಾರು, ತಮ್ಮ ಜನ್ಮ ಒತ್ತೆ ಇಟ್ಟಾದರೂ ಹಣ ಕೊಡಬೇಕು, ಮಗಳ ಬಾಳು ಸರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕೊರಗು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗಳಿಗೆ ತಾನು ಹುಟ್ಟಿ ತನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಬಂತಲ್ಲಾ ಅಂತ, ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

<u>**2. ಕುಡಿತದ ಸಮಸ್ಯೆ:**</u> ಕುಡುಕ ಗಂಡನ ಹಿಂಸೆ, 8 ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಇದರಿಂದ ಬೇಸರವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ, ಆಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ, ಗಂಡನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕೇಳದೇ ಇದ್ದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಗುಡಿಸಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಇರಲು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ ಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಅವನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಹಾಗೇ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸಂಸಾರ ಒಡೆಯದ ಹಾಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಕುಡಿತ ಬಿಡಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮಾರೆಮ್ಮ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಬಾಳು ಹಾಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಮೊದಲನೇ ಮಗಳ ಗಂಡ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದು ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ಕೊಡಿ, ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ದಾರಿ ನೋಡಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಪ್ರಲ್ಹಾದ್ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು. 2 ನೇ ಮಗಳ ಗಂಡ ಇವರಿಗೆ ಹೇಳದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಈಕೆಯ ಜೊತೆ ಜೀವನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತನಗಿರುವ 4 ಎಕರೆ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ 2 ಎಕರೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

<u>**3. ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ:**</u> ಈ ಗುಂಪು ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹದಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದು, ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೇ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ಯಾವಾಗ ಬೇಕು ಆವಾಗ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. 17-18 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೇಳಿದಾಗ, 18 ವರ್ಷ ಆಗುವವರೆಗೆ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ಮೀರಿದಾಗ ಪೋಲೀಸ್ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಗಂಡನ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಕೂಡ ಈ ವಿಷಯವೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

<u>ಕೇಸ್‌ಸ್ಟಡಿ</u>

ಶಾಖಾಪೂರ ಗ್ರಾಮದ ಬಾಬಿನಬಿ ಎಂಬ ಮುಸ್ಲಿಂ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಮಗಳು ಸಣ್ಣವಳಿದ್ದಾಗಲೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಆ ಗಂಡ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಗಂಡ ಉಳಿದಿದ್ದಕ್ಕೆ ದಂಡ ಎನ್ನುವಂತೆ ಇದ್ದಾನೆ. ಈತನ ತಂದೆ ಅಂದರೆ ಮಾವಾ ಸೊಸೆಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗಳು ತವರು ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಮಾವ ಕರೆಯಲು ಬಂದರೆ ಕಳಿಸಬೇಕಾ ಅಥವಾ ಗಂಡ ಕರೆಯಲು ಬಂದರೆ ಕಳಿಸಬೇಕಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಗಂಡ ಬಂದರೆ ಕಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಾಗೇ ಅವನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಪುನಃ ಆಕೆಯ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮಾವಾ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಹೀಗೆ

ನಡೆದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿದ್ದೆಂದರೆ ಮಾವಾ ಹೊಡೆಯುವುದು ಧರ್ಮ ಅಲ್ಲ, ಅವನಿಗೆ ಆಕೆ ಕೂಡಾ ತಿರುಗಿ ಹೊಡೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಗಂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಿದ್ದರೆ ಆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಮನೆ ಮಾಡಿ ಇರಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಗಂಡ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹುಷಾರಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಾಗಾದರೆ ಅರ್ಧ ಆಸ್ತಿ ತನ್ನ ಹೆಸರಿಗೆ ಈಕೆ ಬರೆಸಿಕೊಂಡು ಗಂಡ ಆಕೆಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಸಂಸಾರ ಮಾಡುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಘದವರು ಸೇರಿ ಸರಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಈ ಕುರಿತು ದೇವದುರ್ಗ ತಾಲೂಕಿನ ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ನಂತರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾದ ರೇಣುಕಾ ಎಸ್. ಹಾಗೂ ಮಹಾದೇವಿಯವರು ಲಿಂಗತ್ವದ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ಇಂದು ರಾತ್ರಿ 3 ಗುಂಪಿನವರು ಹಾಡು ಕಟ್ಟಿ ನಾಳೆ ಹಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ, ಶೇಂಗಾ, ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಹರಿಯುವ ಆಟ ಆಡಿಸಿ ರಾತ್ರಿ 8-00 ಗಂಟೆಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

2 ನೇ ದಿನದ ವರದಿ

2 ನೇ ದಿನದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-00 ಗಂಟೆಗೆ ಜ್ಯೋತಿ ಬೆಳಗಿಸಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ ನಿನ್ನೆಯ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹಾಡನ್ನು ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಹಾಡಿದರು. ಉಳಿದೆರಡು ಗುಂಪಿಗೆ ಇವತ್ತಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೂಡ ಸೇರಿಸಿ ಹಾಡು ಕಟ್ಟಿ ಹೋಗುವಾಗ ಹಾಡಲು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ 2 ನೇ ದಿನದ ತರಬೇತಿಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡಿದರು. ಮೊದಲು ನಿನ್ನೆಯ ದಿನದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪುನರಾವಲೋಕನ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

<u>**ಸರಾಯಿ ಕುಡಿತ:**</u> ಯಾವ್ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಾಗಾಗಿ ಜನ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮೊದಲಿನ ತಂಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಬಂದಿತು. ಕುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಎರಡು ತರಹ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.. ಒಬ್ಬರು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬರೇ ಇದ್ದಾಗ ಕುಡಿಯುವುದು ಬಹಳ ಅಪಾಯ. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಟ ಆಗುತ್ತಾ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಸರಾಯಿ ಕುಡಿಯಲು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದಿರಿ, ಸರಾಯಿ ಕುಡಿದಾಗ ನೇರವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಏರಿ, ನಶೆ ಬಂದು ಬುದ್ಧಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಭಾರವಾದಂತಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಆಗದೇ ತಲೆ ಸುತ್ತಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲು ಕವಿಯುತ್ತದೆ. ಕುಡಿದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಸೇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಊಟ ಕೂಡಾ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕುಡಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿದಾಗ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸರಾಯಿ ನಶೆ ತಲೆಗೆ ಏರಿದಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯಾರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಯಾರ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಬರೀ ಭ್ರಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಿಂದಿನ ಜನ ಕೂಡಾ ಕೆಲವರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರು ಮಾಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

<u>**ಕುಡಿತದ ಪರಿಣಾಮ:**</u> ಸರಾಯಿ ಕುಡಿದಾಗ ಮೊದಲು ನೇರವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ (ಜಠರಕ್ಕೆ) ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ರಕ್ತದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬೆರೆತು ಜಠರ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. 10 ವರ್ಷದಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹಾಳಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸೇರುವುದರಿಂದ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಿಂದ ಕಲ್ಮಶ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಬಿಡದೆ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಸುಟ್ಟು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಕೋಶಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ನರಗಳೆಲ್ಲಾ ಹಾಳಾದಾಗ, ಮೆದುಳು ಹೇಳುವ ಕೆಲಸ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೂ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತ ಕೆಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಇದು ನಿಂತು ಮನುಷ್ಯ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಯಾರದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಅವನು ಕುಡಿಯುವ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಕುಡಿತದ ಕಡೆಗೆ ಆದಷ್ಟು ಗಮನ ಹೋಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು. ಕುಡಿದು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಜಗಳ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಕುಡಿದು ಬಂದಾಗ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡದೆ ಜಗಳ ಮಾಡಬೇಡಿ, 3-4 ದಿನ ಹೀಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿ, ಆಗ ಅವನಿಗೆ ತಾನು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಏನೂ ಮಾತಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಏನು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರು ಸರಾಯಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಕುಡಿತ ಇದು ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಇದು ಒಂದು ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಂತರ ಕುಡಿತದ ಚಟದಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಕುಡಿತದ ಅಂಗಡಿ ಬಂದ್ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕುಡಿಯುವವರು ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ

ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಹಾಗೇ ಯಾವ್ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಬೋರ್‌ನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊಲಸು ಇಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಹಾಗೇ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ಬೆನ್ನು, ಕೈಕಾಲು ನೋವಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು.

ನಂತರ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಟಿಸಿ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸಹಯೋಗಿನಿ ರೇಣುಕಾ ಎಸ್. ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು: ಇದರ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದಿರುವ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಟ್ಟು ಇದರ ಬೂದಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು: ಇರುಳುಗಣ್ಣು (ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು) ತಡೆಯಲು ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಗಜ್ಜರಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸತತವಾಗಿ 15 ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಎಕ್ಕೆಎಲೆ: ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಆದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಮಚ ಎಕ್ಕೆಹಾಲು ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಾಲೂ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶುಂಠಿ: ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ 3 ದಿನ ಕಷಾಯಿ ಕುಡಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು: ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಆಗುವದಕ್ಕೆ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಇಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದು ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಲು ಹೇಳಿದರು. ಹೀಗೆ 8-10 ದಿನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ: ಇದರ ಜೊತೆ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಂತ್ಯೆ: ಇದನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ದಿನಾಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಳು (ಖಾಲಿ) ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಕರಿಬೇವು: ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಜಿಲೇಬಿ/ಜಾಂಗೀರ್: ಇದರಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ಇರುವುದರಿಂದದ ಭೇದಿ ಆದಾಗ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು.. ಇದರಿಂದ ಭೇದಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಳ್ಯದೆಲೆ: ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಇದನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಹಣೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆ: ಕಿವಿ ಸೋರುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಎಲೆ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿ, ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಹನಿ ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು.

ಸಂಘಟನೆ ಬಗ್ಗೆ: ಅವರವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಹಾದೇವಿಯವರು ಕೆಲವು ರಟ್ಟಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರ ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಿ ಆಯತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಮೊದಲು ಹೆಂಗ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಅಂತ ಯೋಚನೆ ಆಯಿತು. ಕೂಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಟ ಅಂತ ಅನಿಸಿತು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಬಹಳ ತಿಪ್ಪಲ ಆಯಿತು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬಂತು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಗುಂಪನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಮಹಾದೇವಿಯವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಕೆಲವರಿಗೆ ನಾನು ಏಕೆ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಾಗ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗೋಲಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಎಷ್ಟು ಇವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಆಗ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಎರಡು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಇಬ್ಬರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕರೆದು ಇಬ್ಬರು ಒಂದೇ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ ಗೋಲಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಳಲು ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೇಳಿದರು. ಒಂದೇ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಳಲು ಹೇಳಿದರೂ ಕೂಡಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೇಳಿದಿರಿ. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಳಬಹುದಿತ್ತು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಭಾವನೆ ವಿಚಾರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇದೆ. ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಾರ ಒಂದೇ ಇದ್ದರೆ ಸಂಘದ ಕೆಲಸಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಘ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟದ ಉದ್ದೇಶ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟು, ಒಂದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದು ಆಗಿತ್ತು. ಎಂದು ಸಂಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಾದೇವಿಯವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದೇ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮೂರನೇ ದಿನ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಗಳು (ಟಾಸ್ಕ್):

1. ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಕುಡುಕರ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ತರಬೇತಿ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ.
3. ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿ ತರಬೇಕು.
4. ಎಎನ್‌ಎಂ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬರುವ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿ, ಬರದಿದ್ದರೆ ಅರ್ಜಿ ಕೊಡಬೇಕು.
5. ಬೋರ್‌ವೆಲ್ ಸುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು.
6. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ದಿನಾಲೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಎಲೆ-ಅಡಿಕೆ ಹಾಕುವುದು ಬಿಡಬೇಕು.
7. ಮಚ್ಛರದಾನಿ (ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ) ಹೊಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಎಷ್ಟು ಜನ ಹೊಲಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಚರ್ಚೆಗಳ ನಂತರ ಈ ಮೂರು ದಿನಗಳ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಈ ಎರಡು ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಟ್ಟಿ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಮಹಿಳೆಯರ ಹೆಸರು/ಜಾತಿ	ಗ್ರಾಮ	ತಾಲೂಕು
	ಮೊದಲ ತಂಡ		
1.	ಹನುಮಂತಿ ಗಂ. ಮರೆಪ್ಪ ವಡ್ರ	ಹುಂಚಾಡಿ	ಮಾನ್ವಿ
2.	ಪಕೀರಮ್ಮ ಗಂ. ರಂಗಪ್ಪ	ಡಿಟ್ಟೊ	
3.	ನಾಗಮ್ಮ ಗಂ. ಬಸಪ್ಪ	ಡಿಟ್ಟೊ	
4.	ದುರ್ಗಮ್ಮ ಗಂ. ಸಾಬಪ್ಪ ಕುರುಬರ	ಕುರಕುಂದ	
5.	ಎಲ್ಲಮ್ಮ ಗಂ. ನಾಗಪ್ಪ ಡೊಳ್ಳವರ	ಡಿಟ್ಟೊ	
6.	ದ್ಯಾವಮ್ಮ ಗಂ. ರಾಮಸ್ವಾಮಿ ಕೊರವರ	ಡಿಟ್ಟೊ	
7.	ಶಿವಮ್ಮ ಗಂ. ಮರಿಯಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಪಟಕನದೊಡ್ಡಿ	
8.	ಸಂತೋಷಮ್ಮ ಗಂ. ಭೀಮಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಡಿಟ್ಟೊ	
9.	ರಂಗಮ್ಮ ಗಂ. ರಂಗಪ್ಪ ಇಳಗೇರ	ನುಗಡೋಣಿ ಕ್ಯಾಂಪ	
10.	ಕಮಲಮ್ಮ ಗಂ. ವೆಂಕಟೇಶ	ಡಿಟ್ಟೊ	
11.	ಈರಮ್ಮ ಗಂ. ದುರಗಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ನುಗಡೋಣಿ	
12.	ಶಾಂತಮ್ಮ ಗಂ. ಹನುಮಂತ	ಡಿಟ್ಟೊ.	
13.	ಬಸಮ್ಮ ಗಂ. ದುರಗಪ್ಪ ನಾಯಕ	ನವಲಕಲ್	
14.	ಜಮಲಮ್ಮ ಗಂ. ದೂರೆಪ್ಪ ಅಗಸರ	ಡಿಟ್ಟೊ	
15.	ಶಿವಮ್ಮ ಗಂ. ದೇವಪ್ಪ ನಾಯಕ	ಡಿಟ್ಟೊ	
16.	ರಾಜಮ್ಮ ಗಂ. ಗುಂಡಸಾಬ ಮುಸ್ಲಿಂ	ಡಿಟ್ಟೊ	
17.	ಹನುಮಂತಿ ಗಂ. ನೀಲಪ್ಪ ಲಂಬಾಣಿ	ವಡವಟ್ಟಿತಾಂಡಾ	
18.	ರಾಮಮ್ಮ ಗಂ.	ಡಿಟ್ಟೊ	
19.	ರುಕ್ಕಮ್ಮ ಗಂ.	ಡಿಟ್ಟೊ	
20.	ಮಂಗಮ್ಮ ಗಂ. ಹನುಮಂತ	ಡಿಟ್ಟೊ	
21.	ನಿಂಗಮ್ಮ ಗಂ. ಹನುಮಂತ ಒಡ್ಡರು	ಚಿಂಚರಕಿ	ಮಾನ್ವಿ
22.	ಬೂದೆಮ್ಮ ಗಂ. ಬಸಣ್ಣ ಲಿಂಗಾಯತ	ಡಿಟ್ಟೊ	
23.	ಈರಮ್ಮ ಗಂ. ಬಸಣ್ಣ ಒಡ್ಡರು	ಡಿಟ್ಟೊ	
24.	ಈಶ್ವರಮ್ಮ ಗಂ. ಭೀಮಣ್ಣ ಮಡಿವಾಳ	ಸಣ್ಣಹೊಸೂರು	
25.	ಚನ್ನಬಸಮ್ಮ ಗಂ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಬಂಡಿಗೇರ	ಗಡ್ಡೆರಾಯನ ಕ್ಯಾಂಪ್	
26.	ರುಕ್ಕಮ್ಮ ಗಂ. ಚಂದಪ್ಪ ಲಂಬಾಣಿ	ಕಡದಿನ್ನಿ ಕ್ಯಾಂಪ್	
27.	ರಾಜಮ್ಮ ಗಂ. ಆಸೀಸ ಸಾಬ ಮುಸ್ಲಿಂ	ಡಿಟ್ಟೊ	
28.	ಮಲ್ಲಮ್ಮ ಗಂ. ಮಲ್ಲಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ನಾರಬಂಡಿ	
29.	ಗ್ಯಾನಬಾಯಿಗಂ.ಹ್ಯೊಮನಾಯಕ ಲಂಬಾಣಿ	ಸಿಂಗನೋಡಿತಾಂಡಾ	ರಾಯಚೂರು
30.	ರತ್ನಮ್ಮ ಗಂ. ಹಿರಿಯನಾಯಕ ಲಂಬಾಣಿ	ಡಿಟ್ಟೊ	
31.	ತಾಯಮ್ಮ ಗಂ. ನರಸಮ್ಮ ಹರಿಜನ	ಸಿಂಗನೋಡಿ	
32.	ನರಸಮ್ಮ ಗಂ. ಮಲ್ಲಯ್ಯ ಹರಿಜನ	ಡಿಟ್ಟೊ	
33.	ಮರೆಮ್ಮ ಗಂ. ದೇವೇಂದ್ರಪ್ಪ ನಾಯಕ	ಸುಂಕೇಶ್ವರ	ಮಾನ್ವಿ
34.	ತಿಮ್ಮವ್ವ ಗಂ. ಎಕಪ್ಪ ಒಡ್ಡರ	ಡಿಟ್ಟೊ	
35.	ಶಾಂತಮ್ಮ ಗಂ. ಹುಚ್ಚಪ್ಪ ಯಾದವರು	ಡಿಟ್ಟೊ	
36.	ಜಾನಕಮ್ಮ ಗಂ. ನರಸಪ್ಪ ನಾಯಕ	ಡಿಟ್ಟೊ	
37.	ಗಂಗಮ್ಮ ಗಂ. ಹುಲಿಗೆಪ್ಪ ಒಡ್ಡರು	ಡಿಟ್ಟೊ	
38.	ರಾಜಮ್ಮ ಗಂ. ನಬೀಸಾಬ ಮುಸ್ಲಿಂ	ಮಲ್ಲಟ	
39.	ಕ್ರಿಷ್ಣಮ್ಮ ಗಂ. ಯಂಕಪ್ಪ ಉಪ್ಪಾರ	ಡಿಟ್ಟೊ	

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಮಹಿಳೆಯರ ಹೆಸರು/ಜಾತಿ	ಗ್ರಾಮ	ತಾಲೂಕು
	ಎರಡನೇ ತಂಡ		
1.	ನೀಲಮ್ಮ ಗಂ. ಎಲ್ಲಮ್ಮ ಹರಿಜನ	ಮರ್ಚೆಡ್	ರಾಯಚೂರು
2.	ಮಾರೆಮ್ಮ ಗಂ. ಮುನ್ನಿಯಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಡಿೂ	
3.	ರೇಣುಕಾ ಗಂ. ಕರಿಯಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಶಿವಂಗಿ	
4.	ಲಕ್ಷ್ಮಿ ತಂ. ಹನುಮಂತ ಹರಿಜನ	ಡಿೂ	
5.	ನರಸಮ್ಮ ತಂ. ನೀಲಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಯಕ್ಲಾಸಪೂರ	
6.	ಸುಶೀಲ ಗಂ. ಗುಕ್ಕರೆಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಡಿೂ	
7.	ಅಂಜನಮ್ಮ ಗಂ. ನರಸಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಡಿೂ	
8.	ನರಸಮ್ಮ ಗಂ. ಸಂಗಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಜಾಗಟಕಲ್	ದೇವದುರ್ಗ
9.	ಅಮರಮ್ಮ ಗಂ. ಬಸಪ್ಪ	ಡಿೂ	
10.	ಗುರುಬಸಮ್ಮ ಗಂ. ಈರಣ್ಣ ಕಬ್ಬೇರ	ಜಿನ್ನಾಪೂರ	
11.	ಪೋಲಮ್ಮ ಗಂ. ಬಸುರಾಜ ಒಡ್ಡರು	ಡಿೂ	
12.	ಎಲ್ಲಮ್ಮ ಗಂ. ರಾಮಣ್ಣ ಹರಿಜನ	ಡಿೂ	
13.	ಹಲ್ಲಮ್ಮ ಗಂ. ಹನುಮಂತ	ಡಿೂ	
14.	ಬಾಬಿನಬಿ ಗಂ. ಖಾಜಾ ಸಾಬ ಮುಸ್ಲಿಂ	ಶಾಖಾಪೂರ	
15.	ಹುಲಿಗೆಮ್ಮ ಗಂ. ಶಿವರಾಯ ಅಗಸರ	ಡಿೂ	
16.	ಮುದುಕಮ್ಮ ಗಂ. ಹನುಮಂತ ಹರಿಜನ	ಸುಂಕೇಶ್ವರಾಳ	
17.	ಸಾಬಮ್ಮ ಗಂ. ತಾಯಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಡಿೂ	
18.	ರುಕ್ಕಮ್ಮ ಗಂ. ಜಮ್ಲಪ್ಪ ಲಂಬಾಣಿ	ಧರ್ಮಣ್ಣನತಾಂಡಾ	
19.	ದೇವಮ್ಮ ಗಂ. ಹುಸೇನಪ್ಪ ಲಂಬಾಣಿ	ಡಿೂ	
20.	ಭೀಮಮ್ಮ ಗಂ. ರಾಮಣ್ಣ ಚಲುವಾದಿ	ಅಮರಾಪೂರ	
21.	ಕರಿಯಮ್ಮ ಗಂ. ಅಂಬಣ್ಣ ಹರಿಜನ	ಡಿೂ	
22.	ಮಾನಸಮ್ಮ ಗಂ. ಭೀಮಸೆಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಕೋತಿಗುಡ್ಡ	
23.	ತಾಯಮ್ಮ ಗಂ. ಹನುಮಂತ ಹರಿಜನ	ಕುರುಬದೊಡ್ಡಿ	ರಾಯಚೂರು
24.	ರತ್ನಮ್ಮ ಗಂ. ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್	ಮಸರಕಲ್	ದೇವದುರ್ಗ
25.	ಎಲ್ಲಮ್ಮ ಗಂ. ನಿಂಗಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಡಿೂ	
26.	ನಾಗಮ್ಮ ಗಂ. ಚಂದಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಗೋವಿಂದಪಲ್ಲಿ	
27.	ನಿಂಗಮ್ಮ ಗಂ. ದಾನಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಡಿೂ	
28.	ನಿಂಗಮ್ಮ ಗಂ. ಹನುಮಂತ ನಾಯಕ	ಹುನಗುಂದಬಾಡಾ	
29.	ಮಾರೆಮ್ಮ ಗಂ. ಗಂಗಪ್ಪ ನಾಯಕ	ಡಿೂ	
30.	ಶುಭಾವತಿ ಗಂ. ದೇವೇಂದ್ರಗೌಡ ಇಳಗೇರ	ಕಟ್ಲಟ್ಕೂರ	ರಾಯಚೂರು
31.	ನರಸಮ್ಮ ಗಂ. ಎಲ್ಲಗೌಡ ಇಳಗೇರ	ಡಿೂ	
32.	ಕಮಲಮ್ಮ ಗಂ. ತಿಮಪ್ಪ ಹರಿಜನ	ಡಿೂ	
33.	ಶಂಕ್ರಮ್ಮ ಗಂ. ಹನುಮಂತ ಬಡಿಗೇರ	ಡಿೂ	
34.	ಮಾನಸಮ್ಮ ಗಂ.	ಕಾಕರಗಲ್	ದೇವದುರ್ಗ

ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ರಚಿಸಿದ ಹಾಡುಗಳು:

ನಾವು ಬಂದೇವು ಆರೋಗ್ಯ ತರಬೇತಿಗೆ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದೇವ ಮನಕ ಆನಂದ ಬಾಲನ ತೂಗಿರಿ ಹೊಸ ಮನ್ಯಾಗ ಹೊಸ ಸುದ್ದಿ ಕಂದ ಮಲಗ್ಯಾನ ಜೋ ಜೋ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲ ಕುಡಿಸಿರಿ ಕೂಸಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದಾರ ಮೇಡಂ ತೂಗಿರಿ ಬಾಲನ ಜೋ ಜೋ ಬಸರಿ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಬಾಳ ಊಟ ಕೊಡ್ರಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಯೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದಾರ ಮೇಡಂ ತೂಗಿರಿ ಬಾಲನ ಜೋ ಜೋ. **ಧಾಟಿ: ಜೋಗುಳ ಪದದ ಧಾಟಿ.**	ದೇವದುರ್ಗ ತಾಲೂಕಿಂದ ಬಂದೀವಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದೇವ ಕೋಲು ಕೋಲ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದೇವ ಮಾಡೇವ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೆನ್ನು ನೋವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಆಗ್ಯೆತಿ ಕೋಲು ಕೋಲ ಮಗಳು ದೊಡ್ಡಾಗಿ ಆಗ್ಯಾಳ, ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸ್ಯಾರ ಮೇಡಂ ಬಟ್ಟೆಯೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಚ್ಛ ಇಡಂದಾರ ಕೋಲು ಕೋಲ. ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿತು ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿಯಲು ಬೇಡ ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಮನೆಗೆಲ್ಲಾ ದೀಪ ಕೋಲು ಕೋಲ ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಯಾರೆಂದು ಸೊಸೆಗೆಂದೂ ಬಯ್ಯಬೇಡ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಎಂದು ತಿಳಿಸ್ಯಾರ ಮೇಡಂ ಇದೆಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ ಆಟದಿಂದ ತಿಳಿದೇವ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖುಷಿ ಆಗ್ಯೆತಿ ಕೋಲು ಕೋಲ **ಧಾಟಿ: ಕೋಲಾಟ**
ಸಂಘದವರೆಲ್ಲಾ ಬಂದೀವಿ ನಾವು ತಿಳಿದೀವಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ನಾವೆಲ್ಲ ತಿಳಿಸ್ತಿವಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮೆದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸ್ಯಾರ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಚಿಂತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಬೇಡ ಅಂದಾರ ನಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಇರುವದು 3 ಕಡೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸ್ಯಾರ ಬೆಂಗಳೂರ ಸಾರ್ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಇರತೈತಿ ಅಂದಾರ ಅದಕ್ಕ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ತಿಳಿಸ್ಯಾರ ಸಾರ್ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸ್ಯಾರ ಮೇಡಂ. ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿ ನಡೆಬೇಕು ಎಂದು ಸರಾಯಿ ಕುಡಿಯೋದು ತಪ್ಪು ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೆ ಕುಡಿಯೋದು ಬಿಡಲು ತಿಳಿಸ್ಯಾರ ಅದಕ್ಕ ಔಷಧಿ ಕೂಡ ಹೇಳ್ಯಾರ. **ಲಾವಣಿ ಧಾಟಿ**	**ಬಯಕೆ ಹಾಡು** ಮೂರೆಂಬ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹೆಂಗನಾಗ್ಯವ ಮೋರೆ ರಂಗನಾಗ್ಯಾವ ತುಟಿ ತನ ಗೆಳತೀನ ಕರೆಸಿ ತಿಂಗಳ ತಲೆಯ ತೊಳಸಿ ಬಸರೇನು ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ. ನಾಕೆಂಬ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮೂಲಿಗೆ ಹೊರಸಾರಿ ತನ್ನ ಮಾವನ ಕರೆಸಿ ಕೇಳ್ಯಾಳ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ - 2 ಸಲ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತರಸಿ ತಿಂದಾಳ ಐದೆಂಬ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿ ಬಂದಾವ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಾಗಿ ಬಂದಾವ ಪಕ್ಕೆ ಎದಿಮ್ಯಾಗ ಕುಂತಾವ ಹಕ್ಕಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ - 2 ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ತರಸಿ ತಿಂದಾಳ ಆರೆಂಬ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹಾಲಕಾಯಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಅರಿಷಿಣ ಬಣ್ಣಾ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ತಿಂದಾಳ. ಏಳೆಂಬ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎಳ್ಳ ಹೂವಿನ ಸಿರೆ ಜಾಳಿಗೆ ನನೆದಂಡೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ, ಒಪ್ಪಿನ ಮಾತ್ಹೇಳಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ತಿಂದಾಳ. ಎಂಟೆಂಬ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಯಾಗ ಆಡ್ಯಾನ ಬಾಲ, ಎದೆಯಾಗ ಬಿದ್ದಾವ ಹಾಲ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ - 2 ಸಲ, ಎಳ್ಳಿನ ಉಂಡಿ ತಿಂದಾಳ. ಒಂಬತ್ತ ತಿಂಗಳಿಗೆ ತುಂಬ್ಯಾವ ನವಮಾಸ, ಹಡದಾಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಗ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ -2 ಸಲ ಹಾಕ್ಯಾರ ತೊಟ್ಟಿಲದಾಗ ... . - ಬಯಕೆ ಹಾಡಿನ ದಾಟಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ತರಬೇತಿಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

ದಿ. 4-5-2001 ರಿಂದ 6-5-2001.

ದಿನಾಂಕ	ಸಮಯ	ವಿಷಯ	ವಿಧಾನ	ಸಂ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
08-05-01	2.00	ಪ್ರಾರಂಭ	ಕೈಕುಲುಕುವ ಆಟ	ಶ್ರೀಮತಿ ಲೀಲಾ ಅಮೃತಾ
	2.00-3.00	ಪರಿಚಯ, ಲಿಂಗತ್ವ ಆರೋಗ್ಯ (ದ) ಎಂದರೇನು? ವಿಧಾನಗಳು.	ದೊಡ್ಡಗುಂಪು	ಶ್ರೀಮತಿ ಲೀಲಾ
	3.00-3.40	ನೀರು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕುರಿತು ಜಲ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ	ಸಣ್ಣಗುಂಪು ಆಟ	ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾS ಅಮೃತಾ
	3.40-4.30	ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ-ಪಟ್ಟಿ	ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	
	4.30-5.00	ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ, ಮನೆಮದ್ದು	ಡೊ	ಕು. ಮಹಾದೇವಿ
	6.00-7.00	ಈ ದಿನದ ಅನಿಸಿಕೆ.	ಡೊ	
5-5-01	6.00-7.00	ವ್ಯಾಯಾಮ	ಡೊ	ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ S ಮಹಾದೇವಿ
	9.00-9-15	ಪ್ರಾರಂಭ, ಹಾಡು,ಹಿಂದಿನ ಅನಿಸಿಕೆ		ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ S
	9.15-11.30	ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆಗಳು, ಮೆದುಳಿನ ರಚನೆ.	ಸಣ್ಣಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	ಅಮೃತಾ
	11.30-11-45	ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ	ಏಕಪಾತ್ರಾಭಿನಯ	ಡೊ
	1.30-2.30	ಊಟದ ವಿರಾಮ		
	2.30-3.30	ಸಂಘಟನೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ	ಗುಂಡು ರಟ್ಟಿನ ಆಟ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು	ಕು. ಮಹಾದೇವಿ
	3.30-4.00	ಡೊ	ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾS
	4.00-4.30	ಟೀ ವಿರಾಮ		
	4.30-6.30	ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು		ಶ್ರೀಮತಿ ಲೀಲಾ
	6.30-7.00	ಅನಿಸಿಕೆ		ಡೊ.
6-5-01	9.00-9.30	ಪ್ರಾರಂಭ, ಹಾಡು, ಅನಿಸಿಕೆ		ಅಮೃತಾ
	9.30-11.30	ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂದುವರಿಕೆ	ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು	
	11.30-12.00	ಟೀ ವಿರಾಮ		
	12.15-2.30	ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ	ದೊಡ್ಡಗುಂಪು	ಅಮೃತಾ, ಮಹಾದೇವಿ
	2.30-3.00	ಅನಿಸಿಕೆ		ರೇಣುಕಾ S.
	3.00-3.30	ಮುಂದಿನ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ		ಡೊ

ದಿ. 8-5-2001 ರಿಂದ 10-5-2001.

ದಿನಾಂಕ	ಸಮಯ	ವಿಷಯ	ವಿಧಾನ	ಸಂ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
08-05-01	11.00 - 11.15	ತರಬೇತಿಯ ಪ್ರಾರಂಭ	ದೀಪ ಬೆಳಗಿಸುವುದು	ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ
	11.15 - 12.00	ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗತ್ವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ	ಕೈ ಕುಲುಕುವ ಆಟ ದೊಡ್ಡಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ	ಶ್ರೀಮತಿ ಲೀಲಾ
	12.00-12.15	ಟೀ ವಿರಾಮ	-	-
	12.15-1.30	ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ	ಚಿಕ್ಕಗುಂಪು ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ	ಶ್ರೀಮತಿ ಲೀಲಾ
	1.30-2.30	ಊಟದ ವಿರಾಮ	-	-
	2.30-4.00	ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ	ಸಣ್ಣ ಗುಂಪಲ್ಲಿ ರೋ-ಪ್ಲೇ	ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ S
	4.00-5.00	ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕುರಿತುಚರ್ಚೆ,ಪಟ್ಟಿ, ಕ್ರೋಢೀಕರಣ	ದೊಡ್ಡಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ	ಕು. ಮಹಾದೇವಿ
	5.00-5.30	ಟೀ ವಿರಾಮ	-	-
	5.30-6.30	ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಲ್ಲಿ	ಕು.ಮಹಾದೇವಿ
	6.30-7.00	ಮಹಿಳೆಯರ ಅನಿಸಿಕೆ	ಡೂ	ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ S
9-5-01	6.00-7.00	ವ್ಯಾಯಾಮ	ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಲ್ಲಿ	ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ S ಕು. ಮಹಾದೇವಿ
	9.00-9.30	ಪ್ರಾರಂಭ, ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಪುನರಾವಲೋಕನ	ಹಾಡಿನೊಂದಿಗೆ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ	ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ S
	9.30-11.30	ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆಗಳು,ಮೆದುಳಿನ ರಚನೆ	ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ, ಏಕಪಾತ್ರಾಭಿನಯ	ಪ್ರಹ್ಲಾದ್
	11.30-12.00	ಟೀ ವಿರಾಮ	-	-
	12.00-1.30	ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಏಕಪಾತ್ರಾಭಿನಯ	
	1.30-2.30	ಊಟದ ವಿರಾಮ	-	-
	2.30-3.30	ಸಂಘಟನೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರ	ಗುಂಡು ಮತ್ತು ರಟ್ಟಿನ ಆಟ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪಲ್ಲಿ	ಕು. ಮಹಾದೇವಿ ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ S
	3.30-4.00	ಡೂ	ದೊಡ್ಡಗುಂಪಿನ ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಕ್ರೋಢೀಕರಣ	ಡೂ.
	4.00-4.30	ಚಹಾ ವಿರಾಮ	-	-
	4.30-6.30	ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು	ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಲ್ಲಿ	ಶ್ರೀಮತಿ ಲೀಲಾ
	6.30-7.00	ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳ ಅನಿಸಿಕೆ	ಹಂಚಿಕೆ	ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ S
10-5-01	6.00-7.00	ವ್ಯಾಯಾಮ	ದೊಡ್ಡಗುಂಪಲ್ಲಿ	ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ S ಕು. ಮಹಾದೇವಿ
	9.00-9.30	ಪ್ರಾರಂಭ, ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಪುನರಾವಲೋಕನ	ಹಾಡಿನೊಂದಿಗೆ, ಹಂಚಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ	
	9.30-11.30	ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ (ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ವಿಷಯದ ಮುಂದುವರಿಕೆ)	ಸಣ್ಣ ಗುಂಪಲ್ಲಿ	ಪ್ರಹ್ಲಾದ್
	11.30-12-00	ಚಹಾ ವಿರಾಮ	-	-
	12.00-2.30	ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ		ಪ್ರಹ್ಲಾದ್
	2.30-3.30	ಶ್ರೂಟದ ವಿರಾಮ	-	-
	3.30-4.30	ಅನಿಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ		ಕು.ಮಹಾದೇವಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ S

ಜಿಲ್ಲಾ ಸಂಯೋಜಕರು
ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾ ಕರ್ನಾಟಕ - ರಾಯಚೂರು ಘಟಕ
ನಂ. 1-9-3, ಆಜಾದ್ ನಗರ, ಮಾವಿನಕೆರೆ ಹತ್ತಿರ,
ರಾಯಚೂರು - 584 101
: 28372