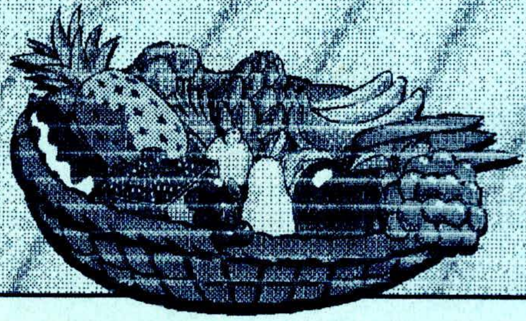
ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ತರಬೇತಿ

ತರಬೇತಿಯ ಕ್ರೋಢೀಕೃತ ವರದಿ

ಮೇ ತಿಂಗಳ 4 ರಿಂದ 6, 8 ರಿಂದ 10
ಹಾಗೂ
ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ 9 ರಿಂದ 12, 13 ರಿಂದ 16
ರವರೆಗೆ



ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ.....

		ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1. ಪೀಠಿಕೆ		1
2. ತರೇತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳು		2-3
3. ಭಾಗವಹಿಸಿದವರ ವಿವರ		3-5
4. ಅನುಸರಿಸಿದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ		6-8
5. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿವರ		9
6. ಲಿಂಗತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ (ವಿಧಾನ, ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಕೇಸ್‌ಸ್ಟಡಿ)		9-10
7. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ	-ಡಿಟೊ-	10
8. ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು	-ಡಿಟೊ-	10-11
9. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	-ಡಿಟೊ-	11-12
10. ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ	-ಡಿಟೊ-	12
11. ಮನಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಣೆ	-ಡಿಟೊ-	12-13
12. ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು/ಪರಿಹಾರ	-ಡಿಟೊ-	13
13. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ	-ಡಿಟೊ-	13-14
14. ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಸಮೀಕ್ಷೆ	-ಡಿಟೊ-	14
15. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು	-ಡಿಟೊ-	15
16. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು	-ಡಿಟೊ-	16
17. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	-ಡಿಟೊ-	16-17
18. ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ-ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗರ್ಭಕೋಶ ರಚನೆ ಬಗ್ಗೆ	-ಡಿಟೊ-	17
19. ತರಬೇತಿದಾರರ ತರಬೇತಿ	-ಡಿಟೊ-	17-18
20. ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಗಳು		18-19
21 ಮಹಿಳೆಯರು ರಚಿಸಿದ ಹಾಡುಗಳು		20

ಪೀಠಿಕೆ:

ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾದಿಂದ ರಚನೆಯಾದ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ವಿಷಯವಾರು 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 ಅಸಮತೋಲನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದ್ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ 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 ಸಂಸ್ಥೆಯು ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ 14 ದಿನಗಳ ತರಬೇತಿಯನ್ನು 2 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ 3 ತಾಲೂಕಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಒಟ್ಟು ______ ಜನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

"ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ" ಎಂಬ ಮೂಲ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಈ ತರಬೇತಿಯು ಜೀವನದ ಹಲವಾರು ಮುಖಗಳನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಿತು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗತಾರತಮ್ಯ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ, ಶೋಷಣೆ, ದೌರ್ಜನ್ಯ ಇವುಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಮನುಷ್ಯ ಅದರಲ್ಲೂ ಪುರುಷ ಒಂದೊಂದು ಸಾರಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕ್ರೂರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಮೂಡಿತು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಚರ್ಚೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿದರೆ, ಕೆಲವರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಕವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ತರಬೇತಿಯು ಅಳು-ನಗು, ರೋಷ-ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಇವುಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ, ಕುತೂಹಲದ ಭಾವನೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿಯ ಎಷ್ಟೋ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ತರಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶುರುವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರ ದಿನಚರಿ ಇಡೀ ದಿನದ

ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರ ವಿವರ

ಮೊದಲನೇ ಹಂತದ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು

ಮೊದಲನೇ ತಂಡ:

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಹೆಸರು	ಗ್ರಾಮ	ತಾಲೂಕು
1.	ಮರೆಮ್ಮ	ಸುಂಕೇಶ್ವರ	ಮಾನವಿ
2.	ಶಾಂತಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
3.	ಜಾನಕಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
4.	ಚನ್ನಬಸಮ್ಮ	ಗದ್ವರಾಯನಕ್ಯಾಂಪ್	ಡೂ
5.	ಕ್ರಿಷ್ಣಮ್ಮ	ಮಲ್ಲಟ	ಡೂ
6.	ಮಂಗಮ್ಮ	ವಡವಟ್ಟಿತಾಂಡಾ	ಡೂ
7.	ಮಲ್ಲಮ್ಮ	ವಾರಬಂಡಿ	ಡೂ
8.	ಗ್ಯಾನಬಾಯಿ	ಸಿಂಗನೋಡಿತಾಂಡಾ	ರಾಯಚೂರು
9.	ರತ್ನಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
10.	ನಿಂಗಮ್ಮ	ಚಿಂಚರಕಿ	ಮಾನವಿ
11.	ರಂಗಮ್ಮ	ನುಗಡೋಣಿಕ್ಯಾಂಪ್	ಡೂ
12.	ಕಮಲಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
13.	ಈರಮ್ಮ	ನುಗಡೋಣಿ	ಡೂ
14.	ಈಶ್ವರಮ್ಮ	ಸಣ್ಣಹೊಸೂರು	ಡೂ
	ಎರಡನೇ ತಂಡ		
15.	ಸುಶೀಲಮ್ಮ	ಯಕ್ಲಾಸಪೂರ	ರಾಯಚೂರು
16.	ಅಂಜನಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
17.	ನರಸಮ್ಮ	ಕಟ್ಲಟ್ಕೂರು	ಡೂ
18.	ಶಂಕ್ರಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
19.	ರತ್ನಮ್ಮ	ಮಸರಕಲ್	ದೇವದುರ್ಗ
20.	ಕರಿಯಮ್ಮ	ಅಮರಾಪೂರ	ಡೂ
21.	ದೇವಮ್ಮ	ಧರ್ಮಣ್ಣನತಾಂಡಾ	ಡೂ
22.	ನರಸಮ್ಮ	ಜಾಗಟಕಲ್	ಡೂ

ಎರಡನೇ ಹಂತದ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು

ಮೊದಲನೇ ತಂಡ:

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಹೆಸರು	ಗ್ರಾಮ	ತಾಲೂಕು
1.	ಹುಲಿಗೆಮ್ಮ	ಯಕ್ಲಾಸಪೂರ	ರಾಯಚೂರು
2.	ಸಿದ್ದಮ್ಮ	ಕಟ್ಲಟ್ಕೂರು	ಡೂ
3.	ಗೋವಿಂದಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
4.	ಮಲ್ಲಮ್ಮ	ಮಸರಕಲ್	ದೇವದುರ್ಗ
5.	ರೇಣುಕಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
6.	ದುರ್ಗಮ್ಮ	ಚಿಂತಲಕುಂಟಾ	ಡೂ
7.	ಯಂಕಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
8.	ಮರೆಮ್ಮ	ಅಮರಾಪೂರ	ಡೂ

9.	ಮುತ್ತಮ್ಮ	ಮುಷ್ಟೂರು	ಡೂ
10.	ಹೊನ್ನಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
11.	ಪಾರ್ವತೆಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
12.	ಮಲ್ಲಮ್ಮ	ಗಜ್ಜಿಭಾವಿ	ಡೂ
13.	ಕರಬಸಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
14.	ಬಸ್ಸಮ್ಮ	ಹೇಮನೂರು	ಡೂ
15.	ಯಲ್ಲಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
16.	ರಂಗಮ್ಮ	ಕೋತಿಗುಡ್ಡ	ಡೂ
17.	ಚನ್ನಮ್ಮ	ಧರ್ಮಣ್ಣನತಾಂಡಾ	ಡೂ
18.	ಹುಲಿಗೆಮ್ಮ	ಜಾಗಟಕಲ್	ಡೂ
	<u>ಎರಡನೇ ತಂಡ</u>		
19.	ಹನ್ಮಂತಿ	ಸುಂಕೇಶ್ವರ	ಮಾನವಿ
20.	ಭೀಮಕ್ಕ	ಡೂ	ಡೂ
21.	ನಾರಾಯಣಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
22.	ಎಲ್ಲಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
23.	ದುರ್ಗಮ್ಮ	ಹೀರಾ	ಡೂ
24.	ಮಾರೆಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
25.	ಸಿದ್ಲಿಂಗಮ್ಮ	ಕುರಕುಂದಾ	ಡೂ
26.	ಸೀತಮ್ಮ	ಗದ್ದೆರಾಯನ ಕ್ಯಾಂಪ್	ಡೂ
27.	ಗಂಗಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
28.	ಯಂಕಮ್ಮ	ಮಲ್ಲಟ	ಡೂ
29.	ರಂಗಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
30.	ಲೋಕಮ್ಮ	ವಡವಟ್ಟಿತಾಂಡಾ	ಡೂ
31.	ವಂತಮ್ಮ	ನಾರಬಂಡಿ	ಡೂ
32.	ಶಿವಮ್ಮ	ಸಿಂಗನೋಡಿತಾಂಡಾ	ರಾಯಚೂರು
33.	ಪಾರ್ವತಿ	ಡೂ	ಡೂ
34.	ಶರಣಮ್ಮ	ಚಿಂಚರಕಿ	ಮಾನವಿ
35.	ಬಸ್ಸಮ್ಮ	ನುಗಡೋಣಿಕ್ಯಾಂಪ್	ಡೂ
36.	ಜಡೆಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
37.	ರಾಜಮ್ಮ	ನುಗಡೋಣಿ	ಡೂ
38.	ಯಲ್ಲಮ್ಮ	ಡೂ	ಡೂ
39.	ಗಂಗಮ್ಮ	ನವಲಕಲ್	ಡೂ
40.	ಮಾದೇವಮ್ಮ	ಸಣ್ಣಹೊಸೂರು	ಡೂ

ಎರಡೂ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರು

ಮೊದಲನೇ ತಂಡ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಹೆಸರು	ಗ್ರಾಮ	ತಾಲೂಕು
1.	ಮಾರೆಮ್ಮ	ಮರ್ಚೇಡ್	ರಾಯಚೂರು
2.	ನೀಲಮ್ಮ	ಡೊ	ಡೊ
3.	ನರಸಮ್ಮ	ಯಕ್ಲಾಸಪೂರ	ಡೊ
4.	ಪ್ರಭಾವತಿ	ಕಟ್ಲಟ್ಕೂರು	ಡೊ
5.	ಕಮಲಮ್ಮ	ಡೊ	ಡೊ
6.	ತಾಯಮ್ಮ	ಕುರುಬದೊಡ್ಡಿ	ಡೊ
7.	ಯಲ್ಲಮ್ಮ	ಮಸರಕಲ್	ದೇವದುರ್ಗ
8.	ಮುದುಕಮ್ಮ	ಸುಂಕೇಶ್ವರಾಳ	ಡೊ
9.	ಸಾಬಮ್ಮ	ಡೊ	ಡೊ
10.	ಭೀಮವ್ವ	ಅಮರಾಪೂರ	ಡೊ
11.	ಮಾರೆಮ್ಮ	ಹುವಗುಂಡಬಾಡಾ	ಡೊ
12.	ನಿಂಗಮ್ಮ	ಡೊ	ಡೊ
13.	ಮಾನಸಮ್ಮ	ಕೋತಿಗುಡ್ಡ	ಡೊ
14.	ರುಕ್ಕಮ್ಮ	ಧರ್ಮಣ್ಣನತಾಂಡಾ	ಡೊ
15.	ಅಮರಮ್ಮ	ಜಾಗಟಕಲ್	ಡೊ
16.	ಲಕ್ಷ್ಮೀ	ಶಿವಂಗಿ	ಡೊ
17.	ರೇಣುಕಾ	ಡೊ	ಡೊ
	ಎರಡನೇ ತಂಡ		
18.	ಗಂಗಮ್ಮ	ಸುಂಕೇಶ್ವರ	ಮಾನವಿ
19.	ತಿಮ್ಮವ್ವ	ಡೊ	ಡೊ
20.	ತಾಯಮ್ಮ	ಸಿಂಗನೋಡಿ	ರಾಯಚೂರು
21.	ನರಸಮ್ಮ	ಡೊ	ಡೊ
22.	ದುರುಗಮ್ಮ	ಕುರಕುಂದ	ಮಾನವಿ
23.	ದ್ಯಾಮಮ್ಮ	ಡೊ	ಡೊ
24.	ಯಲ್ಲಮ್ಮ	ಡೊ	ಡೊ
25.	ಖಾಜಮ್ಮ	ಮಲ್ಲಟ	ಡೊ
26.	ರಾಮವ್ವ	ವಡವಟ್ಟಿತಾಂಡಾ	ಮಾನವಿ
27.	ಹನುಮಂತಿ	ಡೊ	ಡೊ
28.	ರುಕ್ಮಿಣಿ	ಡೊ	ಡೊ
29.	ಶಿವಮ್ಮ	ಪಟಕನದೊಡ್ಡಿ	ಡೊ
30.	ಸಂತೋಷಮ್ಮ	ಡೊ	ಡೊ
31.	ಬೂದೆಮ್ಮ	ಬೆಂಚರಕಿ	ಡೊ
32.	ಈರಮ್ಮ	ಡೊ	ಡೊ
33.	ಶಾಂತಮ್ಮ	ನುಗಡೋಣಿ	ಡೊ
34.	ಶಿವಮ್ಮ	ನವಲಕಲ್	ಡೊ
35.	ಜಮಲಮ್ಮ	ಡೊ	ಡೊ
36.	ರಾಜಮ್ಮ	ಡೊ	ಡೊ
37.	ಬಸ್ಸಮ್ಮ	ಡೊ	ಡೊ

ತರಬೇತಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

ಮೊದಲನೇ ಹಂತ ಮೊದಲನೇ ತಂಡ 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	ವೃದ್ಧರೀಯ 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

ಮೊದಲನೇ ಹಂತ ಎರಡನೇ ತಂಡ 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 ರೋಲ್-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	ಡಿಃ	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	ಡಿಃ	ದೊಡ್ಡಗುಂಪಿನ ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಕ್ರೋಢೀಕರಣ	ಡಿಃ.
	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	ಊಟದ ವಿರಾಮ	-	-
	3.30-4.30	ಅನಿಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ		ಕು.ಮಹಾದೇವಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ S

ಎರಡನೇ ಹಂತದ 1 ಮತ್ತು 2ನೇ ತಂಡ ದಿ. 9-7-01 ರಿಂದ 16-7-01 ರವರೆಗೆ.

ದಿನಾಂಕ	ಸಮಯ	ವಿಷಯ	ವಿಧಾನ	ಸಂ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
9-7-01 13-7-01	10.00-10.30	ದೀಪ ಬೆಳಗಿಸುವುದು/ಪ್ರಾರ್ಥನೆ/ ಪರಿಚಯ	ದೊಡ್ಡಗುಂಪು	ಮಹಾದೇವಿ ಗುಡಿ.
	10.30-11.30	ಹಿಂದಿನ ತರಬೇತಿಯ ಟಾಸ್ಕ್ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲಸಗಳು.	ದೊಡ್ಡಗುಂಪು	ಡೊ
	11.30-12.00	ಟೀ ವಿರಾಮ	-	-
	12.00-1.30	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂದರೇನು?	ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪು	ಅಮೃತಾ
	1.30-2.30	ಊಟದ ವಿರಾಮ		
	2.30-2.45	ಆಟ+ಹಾಡು	ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು	ಅಮೃತಾ
	2.45-6.00	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ	ಡೊ	ಡೊ
10-7-01 14-7-01	7.00-8.00	ವ್ಯಾಯಾಮ	ದೊಡ್ಡಗುಂಪು	ಮಹಾದೇವಿ ರೇಣುಕಾ ಎಸ್.
	9.30-10.00	ಪ್ರಾರ್ಥನೆ/ಪ್ರಾರಂಭ/ಹಿಂದಿನ ದಿವಸದ ಅನಿಸಿಕೆ.	ಡೊ	ರೇಣುಕಾ ಎಸ್.
	10.00-11.30	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ	ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು	ಅಮೃತಾ
	11.30-12.00	ಟೀ ವಿರಾಮ		
	12.00-1.30	ಲಿಂಗತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ	ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು	ಅಮೃತಾ
	1.30-2.30	ಊಟದ ವಿರಾಮ		
	2.30-5.00	ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ	ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು/ ದೊಡ್ಡಗುಂಪು	ಅಮೃತಾ
11-7-01 15-7-01	7.00-8.00	ವ್ಯಾಯಾಮ	ದೊಡ್ಡಗುಂಪು	ಮಹಾದೇವಿ ಗುಡಿ
	9.30-10.30	ಪ್ರಾರ್ಥನೆ/ಹಿಂದಿನ ದಿವಸದ ಅನಿಸಿಕೆ	ಡೊ	ಡೊ
	10.30-11.30	ಸಮುದಾಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು	ಡೊ
	11.30-12.00	ಟೀ ವಿರಾಮ.		
	12.00-1.30	ಸಮುದಾಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ/ ಲಿಂಗತ್ವ	ಡೊ	ಡೊ
	1.30-2.30	ಊಟದ ವಿರಾಮ		
	2.30-6.00	PRA- ಹಳ್ಳಿಭೇಟಿ.	ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು	ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಂಪು.
12-7-01 16-7-01	7.00-8.00	ವ್ಯಾಯಾಮ	ಡೊ	ಮಹಾದೇವಿ
	9.30-10.30	PRA ಯ ಅನಿಸಿಕೆ	ಡೊ	ರೇಣುಕಾ ಎಸ್.
	10.30-11.30	ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	ಡೊ	ಡೊ
	11.30-12.00	ಟೀ ವಿರಾಮ		
	12.00-1.30	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಗೊಂಬೆ ಆಟದ ಮೂಲಕ	ಅಮೃತಾ
	1.30-2.30	ಊಟದ ವಿರಾಮ		
	2.30-3.30	ತರಬೇತಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ	ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿ ಮೂಲಕ	ಅಮೃತಾ
	3.30-4.30	ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ	ದೊಡ್ಡಗುಂಪು	ಮಹಾದೇವಿ ಗುಡಿ

ತರಬೇತಿಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿವರ

ಮೊದಲನೇ ಹಂತ:

	ಮೊದಲ ತಂಡ	ಎರಡನೇ ತಂಡ
ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು:	• ಶ್ರೀಮತಿ ಅಮೃತಾ ಸಲಹಾಗಾರರು ಮ.ಸ.ಕ. ಬೆಂಗಳೂರು • ಶ್ರೀಮತಿ ಮಹಾದೇವಿ ಕಿ.ಸಂ.ವ್ಯ • ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ ಎಸ್. ಸಹಯೋಗಿನಿ	• ಶ್ರೀಯುತ ಪ್ರಹ್ಲಾದ ಸಿ.ಎಚ್.ಸಿ. ಬೆಂಗಳೂರು. • ಶ್ರೀಮತಿ ಮಹಾದೇವಿ • ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ ಎಸ್.
ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು :	17 ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ 39 ಮಹಿಳೆಯರು	16 ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ 34 ಮಹಿಳೆಯರು.

ಎರಡನೇ ಹಂತ:

ಮೊದಲ ತಂಡ ಹಾಗೂ ಎರಡನೇ ತಂಡ

- ಶ್ರೀಮತಿ ಅಮೃತಾ, ಸಲಹಾಗಾರರು, ಮ.ಸ.ಕ. ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಶ್ರೀಮತಿ ಮಹಾದೇವಿ, ಕಿರಿಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಮ.ಸ.ಕ. ರಾಯಚೂರು.
- ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ ಎಸ್. ಸಹಯೋಗಿನಿ, ಮ.ಸ.ಕ. ರಾಯಚೂರು
- ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ ಪೋಲ್, ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು, ರಾಯಚೂರು.

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು: ಮೊದಲ ತಂಡ- 16 ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ 35 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು,
2ನೇ ತಂಡ- 14 ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ 42 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು.

1. ಲಿಂಗತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ:

ಉದ್ದೇಶ:

- ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲೂ ತೋರುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಲಿಂಗತಾರತಮ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಹಿಳೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಪ್ರಬಲಳು, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದರಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸುವುದು.
- ಲಿಂಗತಾರತಮ್ಯದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಖಾಂತರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದು.

ವಿಧಾನ: ಸಣ್ಣಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ, ಆಟ, ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ, ಪೋಸ್ಟರ್.

ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:

- ಇಷ್ಟು ದಿನ ಹುಡುಗಿಯರೇನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಛೋಲೋ ಬಟ್ಟೆ ತರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ತರುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- ಮೊದಲು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರ ಇಚ್ಛೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

- ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಬೇರೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವವಳು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- ಗಂಡಿನ ಹಾಗೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕೂಡಾ ಧೈರ್ಯ ಬರಲು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನಿರ್ಬಂಧ ಮಾಡದೇ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.
- ಗಂಡಸರೆಲ್ಲಾ ಇಂತಜಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅವರಿಗೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟ ಮೊದಲು ಅವರಿಗೇ, ಮಿಗಿದ ಗೊಕ್ಕ ಕೊಡಬೇಕು, ಅವರು ಬೈಯ್ಯುರೆ, ಬಡಿದರೆ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ದನದ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ರೋಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರು.

<u>ಕೇಸ್‌ಸ್ಟಡಿ</u>

ಹುಣಚಾಳಿ ಗ್ರಾಮದ ಹನುಮಂತಿ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆ ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ, ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಣ್ಣಾಕೆ 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.

2. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ:

<u>ಉದ್ದೇಶ:</u> ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕ್ಷೇಮದಿಂದಿರುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಒಂದುಗೂಡಿದಾಗ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು.

<u>ವಿಧಾನ:</u> ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ, ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ.

<u>ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:</u>

- ಮೊದಲು ನಾವು ಛೊಲೋ ಇರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರು-ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದರೆ ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೇ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು/ಪರಿಹಾರ:

<u>ಉದ್ದೇಶ:</u>

- ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಅಶುಚಿತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡುವ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಮದ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ಗ್ರಾಮದ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯೂ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಧಾನ: ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ, ಪೋಸ್ಟರ್ ವಿವರಣೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:

- ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇರುವ ಬೋರ್ ಹಾಗೂ ಹೊಲಸಾಗಿರುವ ಬೋರಿನ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರೇ ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರು. ನಂತರ ಶುಚಿಯಾಗಿಡುವುದರಿಂದ ವಾತಾವರಣ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನೂ ಅವರೇ ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ ಮಾಡಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಲಾಯಿತು.
- ಮಾನ್ವಿ ತಾಲೂಕಿನ ಕುರಕುಂದಾ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಬೋರಿನ ಸುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ್ದು, 2-3 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ಇತರ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಬರೀ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲ, ತಮ್ಮಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬ ಭರವಸೆ ಬಂದಿದೆ.

4. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (ಭಾವನೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ):

ಉದ್ದೇಶ:

- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಆಗು-ಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಷ್ಟೋ ಘಟನೆಗಳೇ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇಸ್‌ಸ್ಟಡಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು.
- ಭಾವನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದಂತೆ ಹೇಗೆ ಹತ್ತಿಕ್ಕಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನೆಂದು ತಿಳಿಸುವುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪುರುಷನಾಗಲೀ, ಮಹಿಳೆಯಾಗಲೀ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ ಸಮಾಜ ಹೇಗೆ ಹೀಯ್ಯಾಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು.

ವಿಧಾನ: ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ, ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳ ಹಂಚಿಕೆ, ಚಿತ್ರಪಟದ ವಿವರಣೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:

- ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟ, ಉಣಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಬಟ್ಟೆ, ಜಾಸ್ತಿ ಆಟ ಆಡಬೇಕು, ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಂಡ ಸಿಗಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಛಂದಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- . ಗಂಡ ಸತ್ತವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತವೆ.
- ಸಂಸಾರ ಭಾರವಾಗಿ, ಗಂಡ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾಕಾದರೂ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇವೋ ಅಂತ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

WH-100 07454 O9
COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT

- ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಹಿಳೆ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿಯವರು 16 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ದೇಶ ಆಳಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಗಂಡಸರು 10 ನಿಮಿಷ ಆಳುತ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡಾ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

5. ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ:

ಉದ್ದೇಶ:

- ಕುಡಿತ ಈ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು.
- ಕುಡಿತದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕುಡಿತದಿಂದಾಗುವ ದುಂದು ವೆಚ್ಚದ ಅಂದಾಜು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ.
- ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ವಿಧಾನ: ಉಪನ್ಯಾಸ, ಚರ್ಚೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:

- ಕುಡುಕರು ಮನೆ-ಆಸ್ತಿ, ಹೆಂಡರ-ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಇದರಿಂದಲೇ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.
- ಕುಡಿದಾಗ ಗಂಡ ನೀಡುವ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದಾಗ, ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿ ನಮಗೆ ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- ಲಂಬಾಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.
- ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ: ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಗಂಡ ಕರೆದಾಗ ನಾವು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಅವನ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಕರೆಯಲು ಭಯ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

6. ಮನಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಣೆ:

ಉದ್ದೇಶ:

- ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಇರುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.
- ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಾದ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.
- ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಾಗುವ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಘಟನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಧಾನ: ಉಪನ್ಯಾಸ, ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ.

ಕೇಸ್‌ಸ್ಟಡಿ

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.

7. ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು/ಪರಿಹಾರಃ

ಉದ್ದೇಶಃ

- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು.
- ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆಮದ್ದು ಹಾಗೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನಃ ಇರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ತೋರಿಸಿ ವಿವರಿಸುವುದು, ಚರ್ಚೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಃ

- ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾರದೇ ಇರಲಿ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಇರಬೇಕು, ವಿಚಾರ ಒಂದೇ ಆಗಬೇಕು ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಘದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಒಡಕು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.

8. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಃ

ಉದ್ದೇಶಃ

- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಾಣುವ ಬಗೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ರೀತಿ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ.
- ಸಮಾಜ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು?
- ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಮದುವೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಾಗೂ ಗಂಡಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು.
- ಭಾವನೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮನಾಗಿದ್ದರೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ? ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವೇನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಧಾನಃ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ, ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳ ಹಂಚಿಕೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:

- ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.
- ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೈಯ್ಯುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು, ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವುದು, ತಲೆ ಚಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಳುವುದು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದಾಗ, ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ಖುಷಿ ಇತ್ತು. ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗಿಂದ ಕಷ್ಟ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳನ್ನು ಗಂಡ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ-ಒಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅವನು ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಸಂಸಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಆಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ತಡೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಪೋಲೀಸ್ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ.
- ಸಂಘಟನೆ: ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

9. ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಸಮೀಕ್ಷೆ (P.R.A.):

ಉದ್ದೇಶ:

- ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೆಲ್ಲರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಿಂದ ಇಡೀ ಗ್ರಾಮದ ಚಿತ್ರಣ ಪಡೆಯುವುದು.
- ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು.
- ಆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬರಲಾರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಘ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಖರ್ಚನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ವಿಧಾನ: ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಗ್ರಾಮ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು-ಗ್ರಾಮ ನಕ್ಷೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:

ಮಾನ್ವಿ ತಾಲೂಕಿನ ಸುಂಕೇಶ್ವರ ಗ್ರಾಮದ ನಾರಾಯಣಮ್ಮ ತಾವು 8 ಜನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆದಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ 4 ಜನ ಸತ್ತು 4 ಜನ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಗಂಡನಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಮಗೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳ ಕಾಲು ಕುಂಟ (ಅಂಗವಿಕಲ) ಇದ್ದು ಇವರು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಇನ್ನೊಂದು 11 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ ದುಡಿದು ತಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಾಕುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಗೆ ನಾವು ಸತ್ತರೆ ಹೇಗೆ ಮುಂದೆ ಏನು ಗತಿ ಎಂದು ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನೀವು ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಏನಾದರೂ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿ ಉಪಜೀವನ ಮಾಡಬಹುದು. ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ ಆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಕೂಡಾ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಿ. ಹಾಗೇ ನಿಮ್ಮೂರಲ್ಲಿ ಕಿಶೋರಿ ಸಂಘ ಇದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲದೇ ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಬಾಣಂತನ, ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದೇ ಎಲ್ಲಾ ಮೊದಲು ಗಂಡನಿಗೆ ಬೇಕೆಂದು ಕೊಟ್ಟು ಉಳಿದಿದ್ದು ಉಂಡರೆ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ಆಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

10.ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು:

ಉದ್ದೇಶ:

- ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾಣದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ನೋವಾದರೆ ಅದು ಧೇಹದ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.
- ದೇಹದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬದುಕಲು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನೀರು, ಊಟ, ಗಾಳಿ ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕೆಲವೊಂದು ಆಸೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತೀರಿಸದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

ವಿಧಾನ: ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: ಕೇಸ್‌ಸ್ಟಡಿ:

- ಮರ್ಚೇಡ್ ಗ್ರಾಮದ ಮಾರೆಮ್ಮ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಯ ಮಗಳಿಗೆ ಗಂಡ ದಿನಾಲೂ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ 3 ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಕೂಲಿ ಮಾಡಿ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಇರಲು ಹೇಳಿದರೆ, ನಾನು ದುಡಿದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಲಿ. ನಾವು ದುಡಿದು ಗಳಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಗಂಡನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- ಸುಂಕೇಶ್ವರಾಳ ಗ್ರಾಮದ ಮುದುಕಮ್ಮ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ತಮ್ಮ ಊರಿನ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಗೆ ಬುದ್ದಿನ್ನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಬಹಳ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಆಕೆ ಸಾಕಾಗಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನಾಲ್ಕು [illegible]ಲ ದಾಟಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಊರಿಗೆ ವಾಪಸ್ ಬಂದು ತನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಳೆ. ನಂತರ ಅವರು 4-8 ಜನ ತಾಯಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ಆಗ ನ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಾಗ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಸಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಏನಾದರು ತ್ರಾಸ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಛೋಲೋ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಚೆಂದಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು ಎಂದು ತಾಕೀತು ಮಾಡಿ ಕಳಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- ಯಕ್ಲಾಸಪೂರದ ಹುಲಿಗೆಮ್ಮ ಎನ್ನುವವರ ಮಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 25 ವರ್ಷ ಇವೆ. ಈಕೆಗೆ 12 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಬಾಂಬೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಹೊಡೆಯಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಆಕೆ ತವರು ಹಾಗೂ ಗಂಡನ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬೈಯ್ಯುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಬಾಂಬೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬಳೇ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡನ ಮನೆಯವರು ಮಕ್ಕಳು ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಿರುಕುಳ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹುಲಿಗೆಮ್ಮ ಹೇಳಿದರು.
- ಇನ್ನು ಯಕ್ಲಾಸಪೂರದ ಹುಲಿಗೆಮ್ಮನ ಮಗಳ ಘಟನೆಯಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕುಡರೆ ಆಗದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ 12 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿ ಚುಚ್ಚಿ ಮನ ನೋಯುವಂತೆ ಮಾತಾಡುವುದು ಇದೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ. ಮದುವೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಸಣ್ಣಪ್ಪ ತಾನು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈ ರೀತಿ ತಾವು ಸಾಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೀವನ ಹಾಳು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಕೆಗೆ ಬರೀ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಗಂಡನಿಗೆ ದವಾಖಾನೆಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹುಲಿಗೆಮ್ಮ ಹೇಳಿದರು. ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಲು ಇಬ್ಬರೂ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಏನೂ ಅನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಕೂಡಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಪರಿಹಾರ ವಿಚಾರ

ಮಾಡಬೇಕು. ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಆಕೆಯ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಕೇವಲ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸಿದರೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

- ಹಿಂಸೆ: ಈ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ, ಆಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸದೇ ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ, ಗಂಡನ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ದುಡಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಕೊಪ್ಪಳದ ಘಟನೆ ಕೇಳಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರು.
- ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ದುಡಿಯುವುದು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡ ಏನೂ ಕೊಡಿಸಿ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಸಂಬಂಧ ಬಿಟ್ಟು ಬರಬೇಕು. ಹೊರಗಿನವರು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಅನ್ನಲಿ, ನಾಳೆ ಜೀವ ಹೋದರೆ ಅವರೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

11 ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು:

ಉದ್ದೇಶ:

- ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ.
- ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.
- ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಧಾನ: ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ, ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಚರ್ಚೆ, ಪೋಸ್ಟರ್ (ಫ್ಲಿಪ್‌ಚಾರ್ಟ್) ಪ್ರದರ್ಶನ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:

- ದೇವರು ಏನು ಕೋಣ, ಕುರಿ ಬಲಿ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಜೀವನ (ದೇವದಾಸಿ ಮಾಡಿ) ಹಾಳು ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾನೆಯೇ? ಇದೆಲ್ಲ ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಎಂದು ಕಮಲಮ್ಮ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆ ಹೇಳಿದರು.

12. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:

ಉದ್ದೇಶ:

- ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೋಕ್ಷ ಪಡೆಯಲು ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮನುಷ್ಯ ಯಾವುದೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಅವನಿಗಿರುವ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಾದ ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಧರ್ಮ, ಮೋಕ್ಷ ಸತ್ಯ, ಅಸತ್ಯ ಇವುಗಳ ಅಗತ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಗೂ, ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ನಾವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ಭೇದಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಆಗುವ ವಂಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಧಾನ: ಉಪನ್ಯಾಸ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:

- ಈ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ಮೊದಲನೇ ದಿನವೇ ಹೇಳಬೇಕಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ವಿಷಯ ಬಹಳ ಛೊಲೋ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

- ಲಿಂಗತಾರತಮ್ಯ: ವಿಧವೆಯರ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಮೊದಲಿನಿಂದ ನಡೆದು ಬಂದ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಷಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಇದು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.
- ವಿಧುವೆ ಅಥವಾ ವಿಧುರ ಯಾರೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಕೂಡಾ ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುದಿಲ್ಲ.
- ಈ ಹಿಂದೆ ಸತಿ ಸಹಗಮನ ಪದ್ಧತಿ ಇತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಈಗಿನವರು ಬಿನ್ನಿ ಮಣ್ ಮಾಡಿ ಬರಾಣ ಉಣತಾರ, ಸತ್ತೋರ ಹಿಂದ ಯಾರ ಸಾಯ್ತಾರ? ಜನರಿಗೆ ಅಂಜಿ (ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವ ಗಂಡ ಸತ್ತಿದ್ದರೆ) 3 ದಿನ ಅಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- ಹೆಣ್ಣಿನ ಧೈರ್ಯದ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ಶ್ರೀಮತಿ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿಯವರು 16 ವರ್ಷ ದೇಶ ಆಳಿದರು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಗಂಡಸರು 10 ನಿಮಿಷ ಆಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದೇವರು, ದೆವ್ವ ಬರುವುದರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕೇಳಿದಾಗ, ಇವೆರಡೂ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಇವು ಮನಸ್ಸಿನ ರಾಯಿಲೆಗಳು ಎರಡಕ್ಕೂ ದುಡಿಯುವುದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ದೇವರು ಬರುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಪಜೀವನ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- ಉಡಿಗೆ ಉಡುವುದು (ಬೇವಿನ ತಪ್ಪಲು ಮೈಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಉಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಸರಕಾರ ಬಂದ್ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ದೇವರೇನ ಕಾಡಾಕತ್ತಾವೇನ, ಬರೀ ಮೈಲೀ ಓಡಾಡಿದರೆ ದೇವರು ಒಪ್ಪುತ್ತಾನೇನು ಎಂದು ಸುಂಕೇಶ್ವರದ ತಿಮ್ಮವ್ವ ಹೇಳಿದರು.

13. ಧೈಹಿರ ರಾಯಿಲೆ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ:

ಉದ್ದೇಶ:

- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಾಯಿಲೆ ಎಂದರೇನು, ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಕಾರಣಗಳೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗೆಗಳು.

ವಿಧಾನ: ಉಪನ್ಯಾಸ, ಗೊಂಬೆಯಾಟ (ಪಪೆಟ್ ಶೋ)

14. ಗರ್ಭಕೋಶದ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ:

ಉದ್ದೇಶ:

- ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಯಾವ ಮಗುವಾಗಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರ ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಧಾನ: ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾದರಿ ತೋರಿಸಿ ವಿವರಿಸುವುದು, ಚರ್ಚೆ.

15. ತರಬೇತಿದಾರರ ತರಬೇತಿ:

ಉದ್ದೇಶ:

- ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ಥಳೀಯ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಘ ಮಹಿಳೆಯರ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಅವರೇ ಮುಂದೆ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು.

- ಸಂಘದ ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಘದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವ ಕುಶಲತೆ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ವಿಧಾನ: ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.

ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:

- ವಿಷಯವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಹೇಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಯ ಹಾಗೂ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದಾಗ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು.
- ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ 8 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಆಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ.

ಕೇಸ್‌ಸ್ಟಡಿ

ಮಾರೆಮ್ಮ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಗೆ ಸಣ್ಣಾಕಿ ಇರುವಾಗ 12-13 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. 2-3 ಸಾರಿ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದರೂ ಕೂಡ ಆಕೆಗೆ ಗಂಡ ಸೇರುತ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಅತ್ತೆ ಮಾವಾ ಕೂಡಾ ಮಗ ಸೇರದಿದ್ದರೆ ನಾವೇನು ಮಾಡೋಣ ಎಂದು ಅವರು ಕೂಡಾ ಸೇರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೋದಾಗ ಒಂದು ಸಾರಿ 6-8 ತಿಂಗಳು ಇದ್ದು ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ತನಗೆ ಆಕೆ ಬೇಡ ಎಂದು ಗಂಡ ಹೇಳಿದ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಏಕೆ ಮಾಡಿದ ಎಂದು ಡಿ.ಪಿ.ಸಿ. ಯವರು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರ ಹೊಟ್ಟಾಗಿನ ಗುಣ ನಮಗೇನು ಗೊತ್ತು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವನು ಸಣ್ಣವನು. 14-15 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ನಂತರ 2-3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 3-4 ಕಡೆ ತಿರುಗಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಆಗ ಅವನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಕೆ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸಿ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 18, ಗಂಡಿಗೆ 21 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಏನಾದರೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

16. ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಗಳು:

1. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು ಮಹಿಳಾ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬರು ಪುರುಷ ವೈದ್ಯರಿರಬೇಕು. ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜಿ ಕೊಡುವುದು.
2. ಹೆರಿಗೆ ಕೋಣೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಶೌಚಾಲಯ ಇರಬೇಕು, ಪೋಲಿಯೋ ಸೌಲಭ್ಯ, ಎ.ಎನ್.ಎಂ. 3 ದಿನಗಳಿಗೊಂದು ಸಾರಿ ಹಳ್ಳಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವು ಇರದಿದ್ದರೆ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಅರ್ಜಿ ಕೊಡುವುದು.
3. ಬೋರ್ ಹಾಗೂ ನಳದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು. ಶ್ರಮದಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇರಬೇಕು.
4. ಕುಡುಕರ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕಳಿಸುವುದು.
5. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮಚ್ಛರದಾನಿ ಹೊಲಿಸಬೇಕು.
6. ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು.
7. ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿ ತರಬೇಕು.
8. ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ (P.R.A.) ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು.
9. ಘಟಕ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಮೀಟಿಯವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು.
10. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದು.
11. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಲೇರಿಯಾ, ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ರೋಗ ಇರುವವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದು.
12. ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

13. ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡು ಸಮಾನತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದು.
14. 2 ನೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಗಂಡನಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಆದ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು (ಜೀವನಾಂಶ ಕೊಡಿಸಿ) (ಕುರಕುಂದಾ, ನವಲಕಲ್, ಮಲ್ಲಟದ ಘಟನೆಗಳು.)
15. ಮುಟ್ಟಿನ ಬಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಚಿಡ್ಡಿ (ಕಾಚಾ) ಧರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
16. ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟಲು ತಂದೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಇದರಿಂದ 2 ನೇ ಮದುವೆ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
17. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕಿಶೋರಿ ಸಂಘ ಮಾಡುವುದು.
18. ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಾರಿ ಸಂಘದವರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಖುಷಿಯಿಂದ ಬೆಳದಿಂಗಳಾಟ ಮಾಡುವುದು.
19. ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯಾರ್ಯಾರಿಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಆಗಿಲ್ಲ ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ (ಸಂತಾನ ಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ

ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದ ಒಟ್ಟು 72 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಎರಡು ಹಂತಗಳ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವ ಯೋಜನೆ ಇತ್ತು.

ಮೊದಲ ತಂಡದ ಒಟ್ಟು 17 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ಎರಡನೇ ತಂಡದ 20 ಮಹಿಳೆಯರು ಎರಡೂ ಹಂತದ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಇನ್ನುಳಿದಂತೆ ಮೊದಲ ತಂಡದ 15 ಜನ ಹಾಗೂ ಎರಡನೇ ತಂಡದ 12 ಜನರ ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯರು (ಅದೇ ಕಮೀಟಿಯ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಕಮೀಟಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು) ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

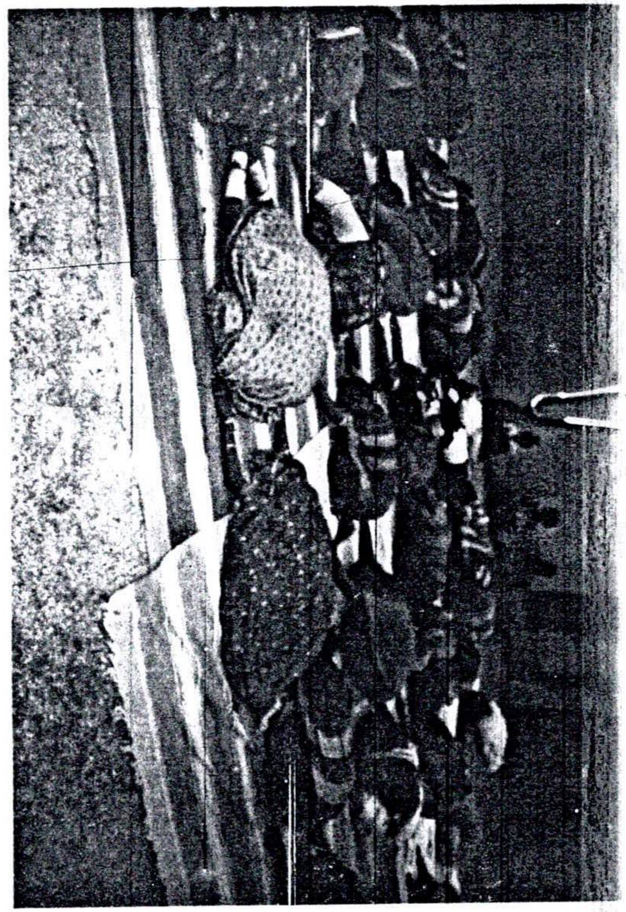
- ಬೇಸಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಕೂಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ದುಡಿಯಲು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆ, ಜಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ದೇವರ ಕಾರ್ಯ ಇರುವ ಕಾರಣ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಬರಲಿಲ್ಲ.
- ತಮಗೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡ/ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತನ ಆಗಿರುವುದು.

ಎರಡೂ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದೇ ಕೇವಲ ಒಂದೊಂದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಳಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಘಟಕ ಸಭೆ ಹಾಗೂ ಸಂಘ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಿ ಅನುಸರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

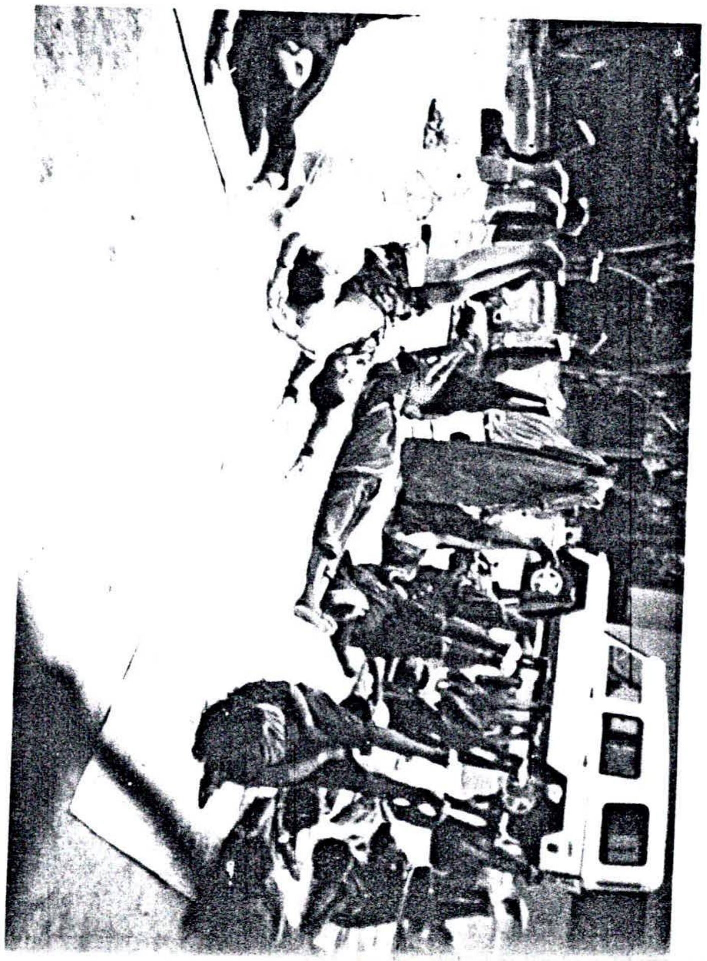
17. ಈ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಹಾಡುಗಳು:

ನಾವು ಬಂದೇವು ಆರೋಗ್ಯ ತರಬೇತಿಗೆ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದೇವ ಮನರ 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 ಮುಂಜಾನ ಎದ್ದೇವ ಮಾಡೇವ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೆನ್ನು ನೋವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮ ಆಗ್ತೈತಿ ಕೋಲು ಕೋಲ ಮಗಳು ದೊಡ್ಡಾಗಿ ಆಗ್ಯಾಳ, ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸ್ಯಾರ ಮೇಡಂ ಬಟ್ಟೆಯೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಚ್ಛ ಇಡುಂದಾರ ಕೋಲು ಕೋಲ. ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿತು ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿಯಲು ಬೇಡ ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿದರ ಮನೆಗೆಲ್ಲಾ ದೀಪ ಕೋಲು ಕೋಲ ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಯಾರೆಂದು ಸೊಸೆಗೆಂದೂ ಬಯ್ಯಬೇಡ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಎಂದು ತಿಳಿಸ್ಯಾರ ಮೇಡಂ ಇದೆಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ ಆಟದಿಂದ ತಿಳಿದೇವ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖುಷಿ ಆಗ್ತೈತಿ ಕೋಲು ಕೋಲ **ಧಾಟಿ: ಕೋಲಾಟ**
ಸಂಘದವರೆಲ್ಲಾ ಬಂದೀವಿ ನಾವು ತಿಳಿದೀವಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ನಾವೆಲ್ಲ ತಿಳಿಸ್ತಿವಿ ಇನ್ನು ಮುಂದ 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 ಹೆಂಗಸಾಗ್ಯವ ಮೋರೆ ರಂಗಾಗ್ಯಾವ ತುಟಿ ತನ ಗೆಳತೀನ ಕರೆಸಿ ತಿಂಗಳ ತಲೆಯ ತೊಳಸಿ ಬಸರೇನು ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ. ನಾಕೆಂಬ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮೂಲಿಗೆ ಹೊರಸಾಕಿ 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 ಅಂಪಿಣ ಬಣ್ಣ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ತಿಂದಾಳ. ಏಳೆಂಬ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎಳ್ಳ ಹೂವಿನ ಸಿರೆ ಜಾಳಿಗೆ ನನೆದಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ. ಒಪ್ಪಿನ ಮಾತ್ರೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ತಿಂದಾಳ. ಎಂಟೆಂಬ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಯಾಗ ಆಡ್ಯಾನ ಬಾಲ. ಎದೆಯಾಗ ಬಿದ್ದಾವ ಹಾಲ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ - 2 ಸಲ, ಎಳ್ಳಿನ ಉಂಡಿ ತಿಂದಾಳ. ಒಂಬತ್ತ ತಿಂಗಳಿಗೆ ತುಂಬ್ಯಾವ ನವಮಾಸ, ಹಡೆದಾಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಗ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ -2 ಸಲ ಹಾಲ್ಯಾರ ತೊಟ್ಟಿಲದಾಗ .... . - ಬಯಕೆ ಹಾಡಿನ ಧಾಟಿ.

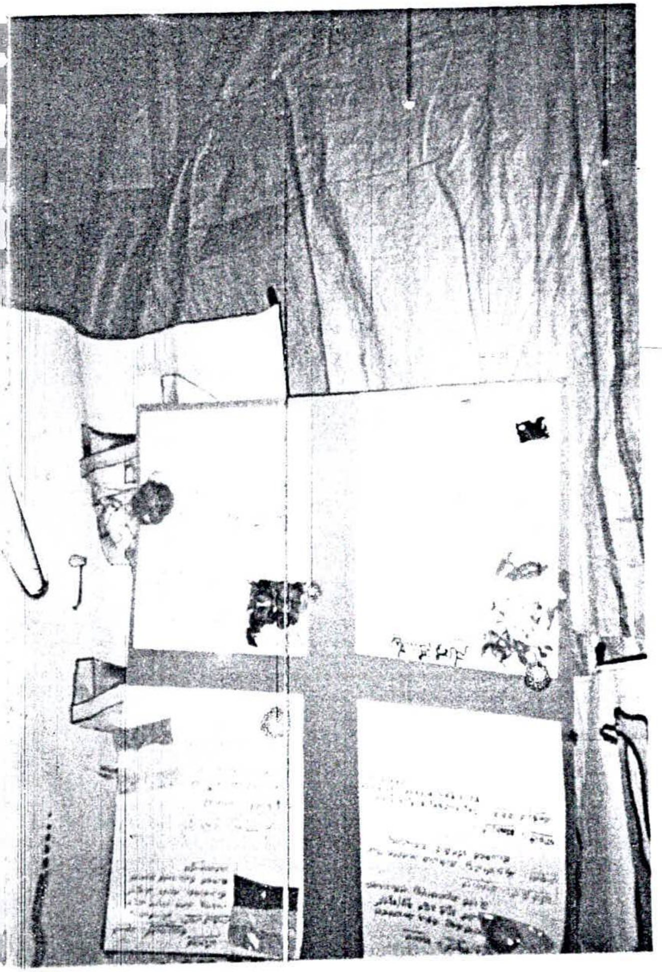
"ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ದಿನದ ಆರಂಭ."



"ಕಾಲು ನೋವಿನ ನಿವಾರಣಾ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನಿರತ ಮಹಿಳೆಯರು."



"ಕ್ಷೇತ್ರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಮನೆ ಮದ್ದು".



"ಪಿ.ಆರ್.ಎ.ನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಚಿತ್ರ ಮನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು."

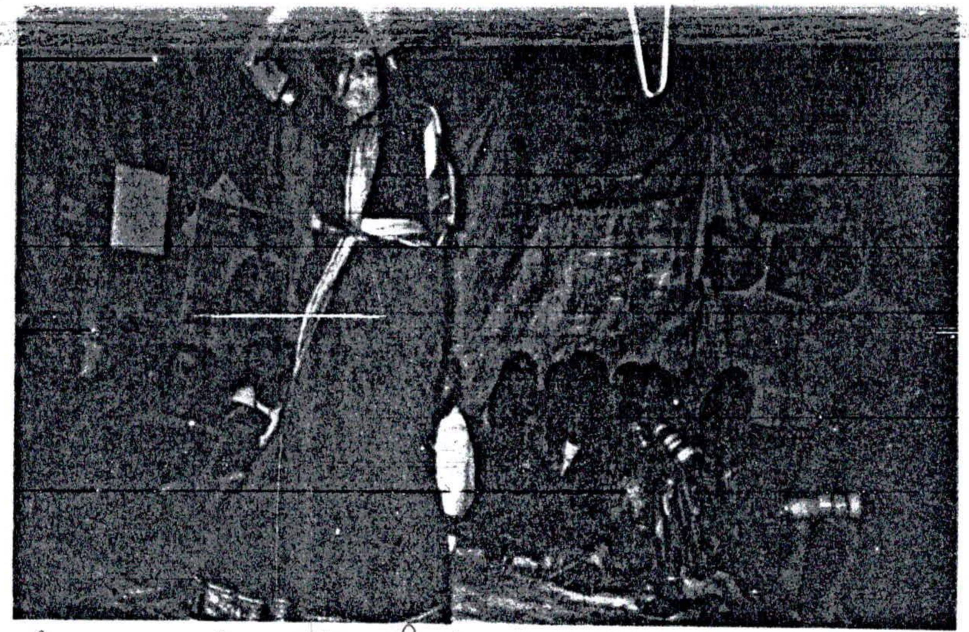
"ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಸಮೀಕ್ಷೆ (ಪಿ.ಆರ್.ಎ.)ಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಗ್ರಾಮದ ನಕ್ಷೆ ಬಿಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು."

"ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು."

ಪಿ.ಆರ್.ಎ.ನಲ್ಲಿ
ಬಳಸಿದ ಸ್ಥಳೀಯ
ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು
ಎಲೆ + ಹೂವಿನ ದಳ,
ಕಲ್ಲು, ಬೀಜ, ಇತ್ಯಾದಿ.

"ಪಿ.ಆರ್.ಎ.ನಲ್ಲಿ
ಮಹಿಳೆಯರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ"

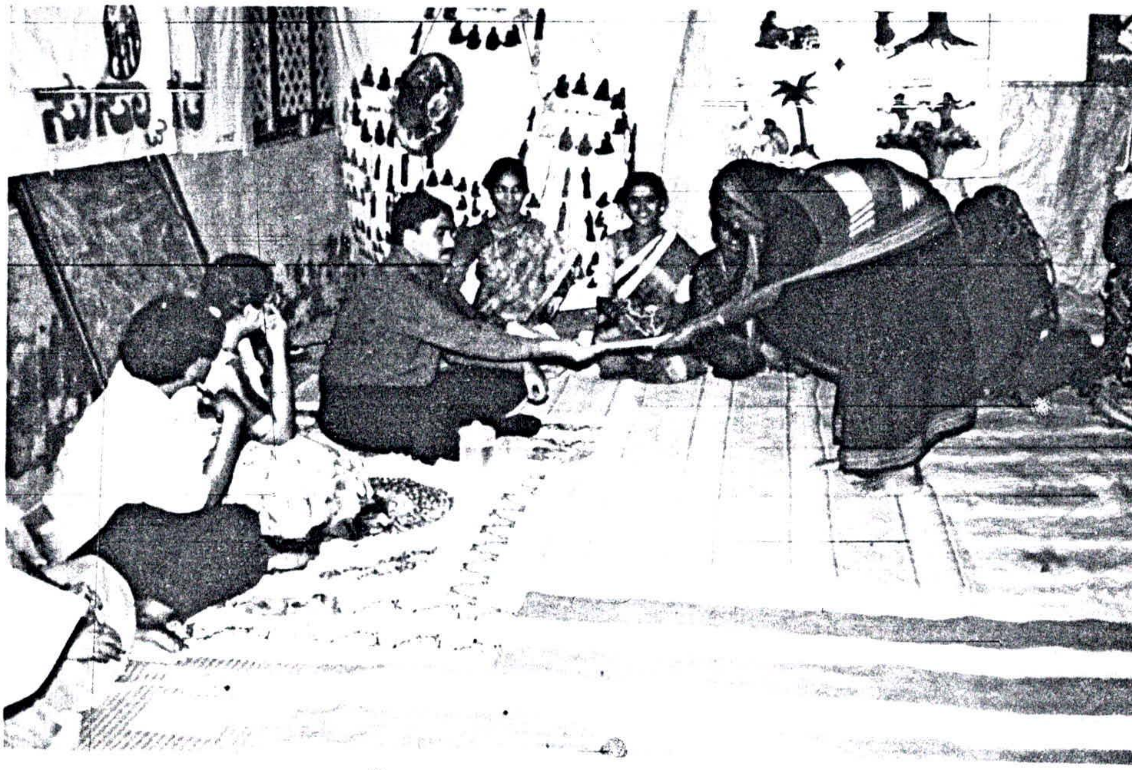
"ಕ್ಯಾನ್ಸರ ರೋಗದ
ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವ
ತಂಡದವರು."



"ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರು - ದೇವ್ರ ಬರುವುದು ಒಂದು ಯಾತ್ರೆಯಂತೆ
ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ."

"ಕೆರಬೇಟೆದಾರರಿಗೆ ಕೆರಬೇಟೆ
ನಿಯಮಕ್ಕನುಗುಣ ನಡೆಯಲು
ಬದ್ಧರಾಗಿ ಆಣೆ ಪ್ರಮಾಣ
ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ."

"ಕೆರಬೇಟೆಯ
ಯಾತ್ರೆಯ
ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣದ
ಆರಂಭ."



"ಗ್ರಾಮೀಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗು ಅವಿಧ ಕಾರ್ಯಕಾರಿಣಿಗಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅರಿವು ವಿಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರದ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು."

"ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು."

Lula kelli

ಜಿಲ್ಲಾ ಸಂಯೋಜಕರು
ಮಹಿಳಾ ಸಮಾಖ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕ

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