

# ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരോട്

## ആരാണ് ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകൻ?

കുടുംബത്തേയും അയൽക്കാരേയും കൂടുതൽ നല്ല ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന വ്യക്തി ആണ് ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകൻ. സാധാരണയായി ഗ്രാമീണർ തന്നെ പ്രത്യേക കഴിവും ദയാവായ്പുമുള്ള വ്യക്തികളെയാണ് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്.

ചില ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് ആരോഗ്യവകുപ്പ് നടത്തുന്ന സംഘടിത പരിപാടികളിലൂടെ പരിശീലനവും സഹായവും ലഭിക്കുന്നു. ബാക്കിയുള്ളവർക്ക് ഔദ്യോഗിക സ്ഥാനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. പ്രത്യേക ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ നേതൃത്വവും ചികിത്സാതീതികൾ അറിയാവുന്നവരുമായ സമുദായാംഗങ്ങൾ തന്നെയാണിരിക്കുന്നത്. സാധാരണയായി അവർ സ്വയം നിരീക്ഷിച്ചും മറ്റുള്ളവരെ സഹായിച്ചും ഈ മേഖലയിൽ അറിവ് നേടുന്നു.

വിശാലമായ അർത്ഥത്തിൽ സമൂഹത്തെ കൂടുതൽ ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ഏതൊരു വ്യക്തിയും ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനാണ്.

ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനാകുവാൻ എല്ലാവർക്കും തന്നെ സാധിക്കുമെന്നും അങ്ങനെ ആകണമെന്നും ആണ് ഇതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

- എങ്ങനെ ശുചിത്വം പാലിക്കാമെന്ന് അച്ഛനമ്മമാർക്ക് അവരുടെ മക്കൾക്ക് കാണിച്ചു കൊടുക്കാം.
- തങ്ങളുടെ കാര്യങ്ങൾ ഉല്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി കൃഷിക്കാർക്ക് ഒന്നിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാം.
- സാധാരണ കണ്ടുവരാനുള്ള രോഗങ്ങളും ചെറിയ അപകടങ്ങളും എങ്ങനെ തരണം ചെയ്യാമെന്ന് അദ്ധ്യാപകർക്ക് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കാം.
- കുട്ടികൾ സ്കൂളിൽ നിന്ന് പഠിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ മാതാപിതാക്കന്മാരുമായി പങ്കു വയ്ക്കണം.
- ഗർഭകാലത്ത് നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റിയും, മുലയൂട്ടൽ, കുടുംബക്ഷേമ സംവിധാനത്തിന്റെ ആവശ്യകത എന്നിവയെപ്പറ്റിയും മാതാപിതാക്കൾക്ക് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുവാൻ സുതികർമ്മിണികൾക്ക് സാധിക്കും.



നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്നതിനെ മറ്റുള്ളവർക്ക് വിശദീകരിച്ചു കൊടുക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഉപാധിയായി ഈ ഗ്രന്ഥത്തെ ഉപയോഗിക്കുക.

ഈ പുസ്തകം വിശാലാർത്ഥത്തിൽ ഗ്രാമീണാരോഗ്യ പ്രവർത്തകനു വേണ്ടി എഴുതിയിട്ടുള്ളതാണ്. അവനവന് വേണ്ടിയും അവരവരുടെ കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനു വേണ്ടിയും എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കു വേണ്ടിയും ആണ് ഈ പുസ്തകം എഴുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

നിങ്ങൾ ഒരു ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനോ, നേഴ്സിംഗ് സഹായിയോ, ഡോക്ടറോ ആണെങ്കിൽ ഓർമ്മിക്കുക. ഈ പുസ്തകം നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി മാത്രമല്ല, എല്ലാവർക്കും വേണ്ടി പങ്കുവയ്ക്കാനുള്ളതാണ്. **നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്നതിനെ മറ്റുള്ളവർക്ക് വിശദീകരിച്ചു കൊടുക്കാൻ** സഹായിക്കുന്ന ഉപാധിയായി ഈ ഗ്രന്ഥത്തെ ഉപയോഗിക്കുക. ഒരു പക്ഷേ ചെറിയ ഗ്രൂപ്പുകളിലൂടെ ഓരോ അദ്ധ്യായങ്ങൾ വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും.

പ്രിയപ്പെട്ട ആരോഗ്യപ്രവർത്തകാ,

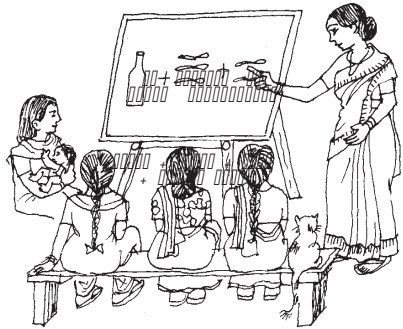
ഈ ഗ്രന്ഥം ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യാവസ്ഥയെ പറ്റിയുള്ളതാണ്. എന്നാൽ നമ്മുടെ ഗ്രാമം നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കുവാനുതകുന്ന ഒരു സ്ഥലമാക്കി തീർക്കണമെങ്കിൽ ജനങ്ങളുടെ **മാനുഷികാവസ്ഥയെപ്പറ്റി** നമുക്ക് ബന്ധമുണ്ടായിരിക്കണം. സമൂഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ ധാരണകളും ജനങ്ങളിലുള്ള താല്പര്യവും മരുന്ന്, ശുചിത്വം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവുപോലെതന്നെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.



**അനുകമ്പയുള്ളവരായിരിക്കുക**  
കാര്യങ്ങൾ പലപ്പോഴും മരുന്ന് നെക്കാൾ ഗുണപ്രദമാണ്. അത് പ്രകടിപ്പിക്കാൻ മടിക്കാതിരിക്കുക

നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിന്റെ മാനുഷികവും ആരോഗ്യപരവും ആയ ആവശ്യങ്ങളെ കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ട് അവർക്ക് സേവനം ചെയ്യുവാനുതകുന്ന ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

**1. ദയാലുക്കളായിരിക്കുക:** നല്ല ഒരു വാക്ക്, ഒരു പുഞ്ചിരി, ഒരു തലോടൽ അല്ലെങ്കിൽ നാം അവരിൽ തല്പരരാണെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും ഒരു അടയാളം ഇവയെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്ന മറ്റൊന്നിനേക്കാളും ഗുണകരമായിരിക്കും. **മറ്റുള്ളവരെ സമാനരായി കാണുക.** നിങ്ങൾ പല കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിഷമിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും തിരക്കിനിടയിലായിരുന്നാലും മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങളും വികാരങ്ങളും മറക്കാതിരിക്കുക. "ഈ വ്യക്തി എന്റെ കുടുംബാംഗമായിരുന്നെങ്കിൽ, ഞാനെന്തു ചെയ്യും" എന്ന് തന്നോട് തന്നെ ചോദിക്കുന്നത് വളരെയധികം സഹായകമായിരിക്കും.



നിങ്ങളുടെ അറിവ് പങ്കുവയ്ക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം

**രോഗിയോട് മനുഷ്യത്വം പ്രകടിപ്പിക്കുക.** രോഗികളോട് പ്രത്യേകിച്ച് മരണാസന്നരോട് കരുണ കാണിക്കുക. അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോടും ദയയുള്ളവരായിരിക്കണം. നിങ്ങൾ അവരെപ്പറ്റി കരുതലുള്ളവരാണെന്ന ബോധ്യം നൽകണം.

**2. നിങ്ങളുടെ അറിവുകൾ പങ്കുവയ്ക്കുക:** ഒരു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രഥമമായ കർത്തവ്യം പഠിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. രോഗത്തെ എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കുവാൻ കഴിയുമെന്ന് ജനങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുക. അതുപോലെ തന്നെ സാധാരണ മരുന്നുകളും വീടുകളിൽ ലഭ്യമാകുന്ന പ്രതിവിധികളും ഉപയോഗിച്ച് രോഗനിർണ്ണയവും ചികിത്സയും നടത്തുന്നതെങ്ങനെ എന്നും ജനങ്ങളെ ബോധവൽകരിക്കുക.

നിങ്ങൾ പഠിച്ചതൊന്നും ഒരു തരത്തിലും ആർക്കും അപകടകരമല്ലെന്ന് ശരിയായ വിശദീകരണത്തിലൂടെ അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്താം. ചില ഡോക്ടർമാർ **സ്വയചികിത്സ** അപകടകരമാണെന്ന് പറയാറുണ്ട്. ഒരുപക്ഷേ കൂടുതൽ ചെലവ് വരുന്ന അവരുടെ സേവനം ജനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കണമെന്ന ഉദ്ദേശമായിരിക്കും ഇതിന്റെ പിന്നിലുള്ളത്. സത്യം പറഞ്ഞാൽ **സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എല്ലാംതന്നെ വീടുകളിൽ ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാവുന്നവയാണ്.**

**3. ജനങ്ങളുടെ ആശയങ്ങളെയും പാരമ്പര്യത്തെയും ബഹുമാനിക്കുക:** ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുക എന്നാൽ പാരമ്പര്യത്തെയും നിലവിലുള്ള നാടൻ ചികിത്സാരീതികളെയും അംഗീകരിക്കുന്നില്ലാ എന്ന് അർത്ഥമാക്കേണ്ടതില്ല. അതുകൊണ്ട് ജനങ്ങളെയും അവരുടെ പാരമ്പര്യത്തെയും മഹത്വത്തെയും മാന്യമായി കാണുക സാധാരണമാണ്. അവർക്ക് സ്വന്തമായുള്ള അറിവിൽ നിന്നും വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ നിന്നും പടുത്തുയർത്തുക.

പാരമ്പര്യചികിത്സയിലും വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലും ഉള്ള നല്ല കാര്യങ്ങൾ സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരു **എകീകൃത രീതിയാണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം**

ജനങ്ങളുടെയിടയിലുള്ള സംസ്കാരത്തെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയണം.

വളരെ കരുതലോടെ ആളുകളുടെ വിശ്വാസങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യണം. എന്നാൽ നിലനിൽക്കുന്ന ആചാരങ്ങളും സമ്പ്രദായങ്ങളും ഹാനികരമാണെങ്കിൽ അവ മാറ്റപ്പെടുന്നതിനു വേണ്ടി എന്തെങ്കിലും തീർച്ചയായും പ്രവർത്തിക്കുകയും വേണം. അവരുടെ ആചാരങ്ങളെ കുറ്റം പറയരുത്. മറ്റൊരു രീതിയാണ് സ്വീകരിക്കേണ്ടതെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തി തിരുത്തുകയാണ് വേണ്ടത്.

ഓരോരുത്തരും വച്ചുപുലർത്തുന്ന മനോഭാവത്തെ ബഹുമാനിക്കണം. വളരെ സാവധാനത്തിൽ മാത്രമേ വ്യക്തികളിലെ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളിലും മനോഭാവത്തിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് കുറെയേറെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിലും എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പ്രതിവിധിയില്ല. ചിലപ്പോൾ ഒരു പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ ഗുരുതരമായ മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളിലേയ്ക്ക് കാര്യങ്ങൾ നീങ്ങുന്നതായി കാണാം. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തേയും ഡോക്ടർമാരേയും അമിതമായി ആശ്രയിക്കുന്നതിനും അനാവശ്യമായി മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഒരു പ്രവണത ഇന്ന് ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ കണ്ടുവരുന്നു. അതേസമയം തങ്ങളെ തന്നെയും മറ്റുള്ളവരെയും എങ്ങനെ സ്വയം കരുതാമെന്ന് വിസ്മരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തെയും അഭിമാനത്തെയും അവരുടെ പാരമ്പര്യങ്ങളേയും മാന്യമായി കാണേണ്ടതുമാണ്. അറിവും നൈപുണ്യവും കെട്ടിപ്പടുക്കുവാൻ സഹായകമായ സാമ്പാധനത്തിലുള്ള ഒരു സമീപനമാണ് നല്ലത്.



പരമ്പരാഗത വൈദ്യന്മാരോടും സുതീകർമ്മിണികളോടും ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുക. അവർക്ക് എതിരാകരുത്.

അവരിൽനിന്നും പഠിക്കുക. നിങ്ങളിൽനിന്നും പഠിക്കാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലേയ്ക്ക് വളരെ ദൂരമുണ്ടെന്ന് എനിക്കറിയാം. പക്ഷേ ഇവിടെ കുഞ്ഞിന് ആവശ്യമുള്ള ചികിത്സ ലഭ്യമല്ല. ഞാൻ നിങ്ങൾക്കൊപ്പം വരാം.



നിങ്ങളുടെ പരിമിതികൾ അറിയുക

**4. നിങ്ങളുടെ പരിമിതികൾ അറിയുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക:** നിങ്ങളുടെ അറിവും വൈദ്യശാസ്ത്രവും എത്ര വലുതോ ചെറുതോ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ. നിങ്ങളുടെ **പരിമിതികൾക്കുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് വളരെ നന്നായി പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സാധിക്കും.** മറ്റുള്ളവർക്ക് അപകടകരവും ഉപദ്രവകരവും ആയ കാര്യങ്ങൾ, നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര അറിവോ അനുഭവജ്ഞാനമോ ഇല്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ എന്നിവ നടപ്പിലാക്കുവാൻ ശമിക്കരുത്.

പലപ്പോഴും നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതോ ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതോ ആയ കാര്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും നിങ്ങൾക്ക് കിട്ടുവാൻ പോകുന്ന വിദഗ്ദ്ധ സഹായത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു സ്ത്രീക്ക് പ്രസവിച്ച ഉടനെ സാധാരണയിൽ കവിഞ്ഞ രക്തസ്രാവമുണ്ടാകുന്നു. നിങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ അരമണിക്കൂറിനു ഉള്ളിൽ രോഗിയെ എത്തിക്കുവാൻ സാധിക്കുമെങ്കിൽ അതാണ് ബുദ്ധിപൂർവ്വം ചെയ്യേണ്ടത്. എന്നാൽ രക്തസ്രാവം ഗുരുതരവും ആശുപത്രി വളരെയധികം അകലെയുമാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ പഠിച്ചില്ലെങ്കിലും ഗർഭപാത്രം തിരുമ്മിക്കൊടുക്കുകയും മിസോപ്രോസ്റ്റൽ ഗുളിക കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

അനാവശ്യമായ ഭാഗ്യപരീക്ഷണം നടത്തരുത്. എന്നാൽ അപകടസാധ്യത കൂടുതലാണെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും മെച്ചമുണ്ടെന്ന് കരുതുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ യേശുക്രൈസ്തുവിൽ നിന്നും പ്രാർത്ഥിക്കുക.

**നിങ്ങളുടെ പരിമിതികൾ അറിയുക, എന്നാൽ ബുദ്ധി ഉപയോഗിക്കുക.** എല്ലായ്പ്പോഴും നിങ്ങളേക്കാൾ ഉപരി രോഗിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് കഴിയുന്നത്ര ശ്രമിക്കുക.



**പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക.**  
പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുകയും അറിയുകയും ചെയ്യുക

**5. പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക:** കൂടുതൽ പഠിക്കുന്നതിന് ലഭിക്കുന്ന എല്ലാ അവസരങ്ങളും പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. ഒരു നല്ല പ്രവർത്തകനോ, അദ്ധ്യാപകനോ, വ്യക്തിയോ ആയിത്തീരുവാൻ സഹായിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങളും വിവരങ്ങളും നന്നായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.

ഡോക്ടർമാർ, ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഉദ്യോഗസ്ഥർ, കൃഷിവിദഗ്ദ്ധർ, എന്നിങ്ങനെ ആരിൽ നിന്നെല്ലാം കൂടുതലായി പഠിക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുമോ, അവരോട് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ച് കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ എപ്പോഴും ശ്രമിക്കുക.

കൂടുതൽ പരിശീലനം ലഭിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന ഒരു അവസരവും പാഴാക്കരുത്.

നിങ്ങളുടെ പ്രഥമവും പ്രധാനവും ആയ കർത്തവ്യം പഠിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നില്ലെങ്കിൽ പുതിയതായി മറ്റുള്ളവർക്ക് എന്തെങ്കിലും കൊടുക്കുവാൻ നിങ്ങളുടെ കൈവശം ഒന്നുമുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല.

**6. പറയുന്നത് പ്രവർത്തിക്കുക:** സാധാരണയായി പറയുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിലാണ് ജനങ്ങൾ അധികം ശ്രദ്ധിക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവർക്ക് ഒരു നല്ല മാതൃകയായിരിക്കണമെന്നവിധത്തിൽ നിങ്ങളുടെ വ്യക്തി ജീവിതത്തിലും പെരുമാറ്റരീതികളിലും ഒരു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനെന്ന നിലയിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ഒരു കക്കൂസ് നിർമ്മിക്കണമെന്ന് ജനങ്ങളോട് പറയുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരേണ്ണം നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ നിർമ്മിച്ചു കഴിഞ്ഞിരിക്കണം.

ഉദാഹരണമായി, നിർമ്മാണപ്രവർത്തനത്തിന് ഒരു കൂട്ടം ആൾക്കാരെ സംഘടിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ ജനങ്ങളോടൊപ്പം നിന്ന് വിയർപ്പൊഴുക്കി പണിയെടുക്കുവാൻ നിങ്ങൾ സന്നദ്ധരാവണം.

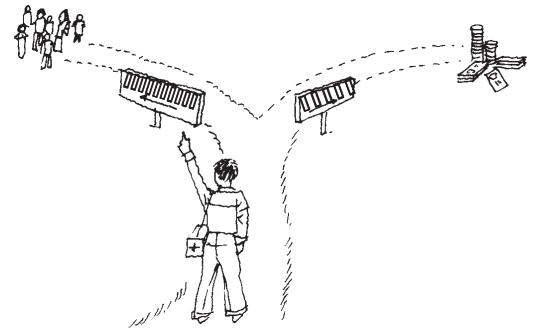


**പഠിപ്പിക്കുന്നത് പ്രായോഗികമാക്കുക.**  
(അല്ലെങ്കിൽ താങ്കളുടെ ഉപദേശം ആർ സ്വീകരിക്കും?)

നല്ല നേതാക്കന്മാർ ജനങ്ങൾക്ക് നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുകയല്ല ചെയ്യുന്നത്. മാതൃക ആവുകയാണ് വേണ്ടത്.

**7. ജോലി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സന്തോഷമായിരിക്കണം നമ്മുടെ പ്രേരകശക്തി:** ഗ്രാമവികസനത്തിലും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിലും മറ്റുള്ളവരെ പങ്കെടുപ്പിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തന്നെ അതിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തണം. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളെ ആർ അനുഗമിക്കും?

ഗ്രാമവികസന പ്രവർത്തനങ്ങൾ രസകരമാക്കി തീർക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് പൊതുവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന കൂളത്തിൽ നിന്ന് മുഗങ്ങൾ വന്ന് വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ചുറ്റും വേലി കെട്ടണമെന്ന് വിചാരിക്കുക. പാട്ടും മേളവും ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ചെറിയ ലഘുഭക്ഷണവും ഒക്കെയായി എല്ലാവരെയും പങ്കെടുപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഇത് ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ രസാവഹമായിരിക്കും. ജോലി വേഗം പൂർത്തിയാവുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെയാണെങ്കിൽ കുട്ടികളും ഇതിൽ ക്രിയാത്മകമായി പങ്കെടുക്കും.



**ആദ്യം ജനങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുക;**  
പണത്തിനുവേണ്ടി ആകരുത്.  
(ജനങ്ങൾക്കാണ് കൂടുതൽ മൂല്യം കൽപ്പിക്കേണ്ടത്)

നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിക്ക് പ്രതിഫലം ലഭിക്കുകയോ ലഭിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യും. എന്നാൽ പാവപ്പെട്ടവരെയും പ്രതിഫലം നൽകുവാൻ കഴിവില്ലാത്തവരെയും ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുകയോ, അവഗണിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

ഇത് വഴി ജനങ്ങളുടെ സ്നേഹവും ബഹുമാനവും ആർജ്ജിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഇവ പണത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ മൂല്യം ഉള്ളവയാണ്. പണത്തിനായി വേല ചെയ്യാതെ ആളുകൾക്കായി ചെയ്യുക

**8. ദീർഘവീക്ഷണം ഉള്ളവരായിരിക്കുക.** അങ്ങനെയായിരിക്കുവാൻ ജനങ്ങളെയും സഹായിക്കുക: ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകൻ ഒരാൾ രോഗിയായി തീരുവാൻ കാത്തിരിക്കുകയില്ല. രോഗം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് തന്നെ തടയുകയാണ് വേണ്ടത്. ഭാവിയിൽ രോഗം വരാതിരിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ഇപ്പോൾ പ്രവർത്തിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

പലരോഗങ്ങളും ഒഴിവാക്കുവാൻ സാധിക്കും. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി വേണ്ടത് ചെയ്യുവാൻ ജനങ്ങളെ സഹായിക്കുക എന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ ജോലി.

മിക്ക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും പല കാരണങ്ങൾ കാണും: ഒന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്. പ്രശ്നത്തിന് ശാശ്വതമായ പരിഹാരം ലഭിക്കുവാൻ അടിസ്ഥാന കാരണം കണ്ടുപിടിച്ച് പരിഹരിക്കണം.

ഉദാഹരണത്തിന് പല ഗ്രാമങ്ങളിലും ധാരാളം പിഞ്ചുകുഞ്ഞുങ്ങളുടെ മരണത്തിനിടയാക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ് വയറിളക്കം. ശുചിത്വക്കുറവുകൊണ്ടാണ് വയറിളക്കം ഉണ്ടാകുന്നത്. കക്കൂസ് നിർമ്മാണം വഴിയും ശുചിത്വപാലനത്തിനുകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിയും വേണ്ടത് ചെയ്യുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും.

വയറികളക്കം മൂലം മരിക്കുകയോ കഷ്ടപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്ന കുട്ടികളിൽ ഭൂരിഭാഗവും പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ളവരാണ്. അവർക്ക് പ്രതിരോധശക്തി കുറവായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് വയറികളക്കം മൂലമുള്ള മരണം ഒഴിവാക്കുവാൻ പോഷകാഹാരക്കുറവ് നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യണം.

എന്തുകൊണ്ടാണ് പോഷകാഹാരക്കുറവ് കൊണ്ട് ധാരാളം കുട്ടികൾ കഷ്ടപ്പെടുന്നത്?

- ഏതു തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണമാണ് കുട്ടികൾക്ക് കൊടുക്കേണ്ടത് എന്ന് അമ്മമാർക്ക് അറിവില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണോ? (ഉദാ. മുലപ്പാൽ)
- ആവശ്യമുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ട ധനമോ സ്ഥലമോ ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണോ?
- ഏതാനും ചില ധനവാൻമാർ ഭൂമിയും സ്വത്തും നിയന്ത്രിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണോ?
- ദരിദ്രർ അവരുടെ കൈവശമുള്ള ഭൂമി പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്താത്തതുകൊണ്ടാണോ?
- മാതാപിതാക്കന്മാർക്ക് സംരക്ഷിക്കാവുന്നതിലധികം കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകുന്നതുകൊണ്ടാണോ?
- പിതാക്കന്മാർ പ്രത്യേക നശിച്ച് തങ്ങൾക്കുള്ള കുറച്ചു പണം മദ്യപാനത്തിന് വിനിയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണോ?
- ആളുകൾ മുൻകൂട്ടി പ്ലാനും പദ്ധതികളും തയ്യാറാക്കാത്തതുകൊണ്ടാണോ?

കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം, പങ്കുവയ്ക്കൽ എന്നിവയിലൂടെ തങ്ങളുടെ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ മാറ്റി എടുക്കുവാൻ സാധിക്കുമെന്ന് അറിവില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണോ?

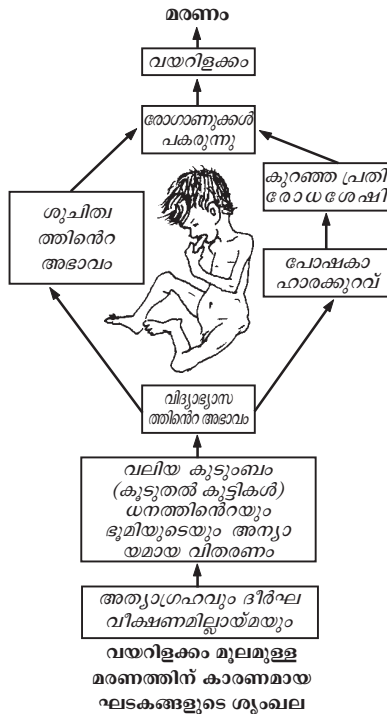
ഇവയിൽ ചിലതെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ പ്രദേശങ്ങളിലുള്ള ശിശുമരണത്തിന് പുറകിലുണ്ട് എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കാണുവാൻ സാധിക്കും. അതുപോലെ തന്നെ വേറെ കാരണങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കും. നിങ്ങളാലാവുംവിധം ഇവ മനസ്സിലാക്കുവാനും വേണ്ടത് ചെയ്യുവാനും ജനങ്ങളെ സഹായിക്കുക എന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ ജോലി.

ഓർമ്മിക്കുക, വയറികളക്കം മൂലമുള്ള മരണം ഒഴിവാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി കക്കൂസ് നിർമ്മാണം, ശുദ്ധജലം ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ പാനീയ ചികിത്സ എന്നിവയേക്കാളുപരി വേറെ പലതും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ ജനനം തമ്മിലുള്ള ഇടവേള, ഭൂമിയുടെ പരമാവധി ഉപയോഗം, ധനം, ഭൂമി എന്നിവയുടെ ശരിയായ വിന്യാസം എന്നിവ കാലാന്തരത്തിൽ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നവയായി അവർ മനസ്സിലാക്കും.

അത്യാഗ്രഹവും ദീർഘവീക്ഷണമില്ലായ്മയും ആണ് മനുഷ്യന്റെ കഷ്ടപ്പാടുകളുടെയും രോഗങ്ങളുടെയും മുഖ്യകാരണം. ജനക്ഷേമമാണ് നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യമെങ്കിൽ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനും ഒന്നിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും ദീർഘവീക്ഷണത്തോടെ മുന്നേറുന്നതിനും അവരെ പഠിപ്പിക്കണം.



ദീർഘവീക്ഷണമുള്ളവരാകാൻ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുക



## ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തോട് ബന്ധപ്പെട്ട ചില കാര്യങ്ങൾ

പോഷകാഹാരക്കുറവ്, വയറികളക്കം എന്നിവയുടെ ചില കാരണങ്ങൾ നാം കണ്ടു കഴിഞ്ഞു. അതുപോലെ തന്നെ ഭക്ഷ്യോൽപാദനം, ഭൂമിയുടെ വിതരണം, വിദ്യാഭ്യാസം, ആളുകൾ തമ്മിലുള്ള പെരുമാറ്റരീതികൾ എന്നിവ പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുടെയും പിന്നിലുണ്ട്.

നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിന്റെ ഭാവിക്ഷേമമാണ് ലക്ഷ്യമാക്കുന്നതെങ്കിൽ ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്തുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ ജനതയെ നിങ്ങൾ സഹായിക്കണം.

രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയല്ല ആരോഗ്യം. ഇത് ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ക്ഷേമമാണ്. ആരോഗ്യദായകമായ ചുറ്റുപാടുകളുമുള്ള ഒരു സ്ഥലത്ത് പരസ്പരം വിശ്വസിക്കാവുന്ന, ദൈനംദിനാവശ്യങ്ങൾ നിറവേറുന്നതിനായി ഒന്നിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്ന സമൂഹമുണ്ടായാൽ ഇല്ലായ്മയുടേയും ദിനങ്ങളിൽ പങ്കുവയ്ക്കുന്ന, പഠിക്കുവാനും വളരുവാനും ജീവിക്കുവാനും പരസ്പരം സഹായിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹത്തിലാണ് മനുഷ്യർ ഏറ്റവും നന്നായി ജീവിക്കുന്നത്.

ദൈനംദിന പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാൻ നിങ്ങളാലാവുന്നത് ചെയ്യുക. ഓർമ്മിക്കുക, സമൂഹത്തെ ആരോഗ്യവും മനുഷ്യത്വവും ഉള്ളതാക്കി തീർക്കുക എന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ മുഖ്യ കർത്തവ്യം.

ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു വലിയ ഉത്തരവാദിത്തം ഉണ്ട്.

നിങ്ങൾ എവിടെ തുടങ്ങണം?

## നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തെ നന്നായി നിരീക്ഷിക്കുക

നിങ്ങൾ ജനിച്ചുവളർന്ന സമൂഹം എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ജനങ്ങളെ നന്നായറിയാം. അവരുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുമായി നിങ്ങൾക്ക് നല്ല പരിചയവുമുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഉൾക്കാഴ്ചയും ഉണ്ട്. സമൂഹത്തെ വിവിധ വീക്ഷണ കോണുകളിലൂടെ കണ്ടാൽ മാത്രമേ സമൂഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ ചിത്രം ലഭ്യമാകൂ.

എല്ലാവരുടെയും ക്ഷേമമാണ് നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. അല്ലാതെ നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്നവരുടെയോ നിങ്ങളുടെ അടുത്ത് വരുന്നവരുടെയോ മാത്രമല്ല, ജനങ്ങളുടെ പക്കലേക്ക് ഇറങ്ങി ചെല്ലുക. അവരുടെ വീടുകൾ, കൃഷിസ്ഥലങ്ങൾ, സമ്മേളനസ്ഥലങ്ങൾ, വിദ്യാലയങ്ങൾ എന്നിവ സന്ദർശിക്കുക. അവരുടെ സന്തോഷങ്ങളും ആകുലതകളും മനസ്സിലാക്കുക. അവരുടെ പെരുമാറ്റ രീതികൾ, ആരോഗ്യം കൈവരുത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ, രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന സംഗതികൾ മുതലായവ അവരുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക.

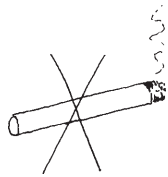
ഏതെങ്കിലും ഒരു പദ്ധതി ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അതിന് ആവശ്യമായിട്ടുള്ളവ എന്താണെന്നും, അത് എത്ര മാത്രം പ്രാവർത്തികമാക്കാമെന്നും ചിന്തിക്കുന്നതിനായി താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പരിഗണിക്കേണ്ടതാണ്.

1. **ആവശ്യം എന്ന് കരുതുന്നവ :** പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങളായി ആളുകൾ കരുതുന്നത് എന്ത്?
2. **യഥാർത്ഥ ആവശ്യങ്ങൾ :** ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി പരിഹരിക്കാൻ ജനങ്ങൾക്കെടുക്കാവുന്ന നടപടികൾ.
3. **സമ്മതം :** ആവശ്യമായ നടപടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതിനും നടപ്പാക്കുന്നതിനും ഉള്ള ഒരുകൂട്ടം.
4. **വിഭവങ്ങൾ :** തീരുമാനിച്ച കാര്യങ്ങൾ നടപ്പാക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ആളുകൾ, വൈദഗ്ദ്ധ്യം, പണം, സാധനങ്ങൾ എന്നിവ.

ഇവ ഓരോന്നും എത്രമാത്രം പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു എന്ന് താഴെപ്പറയുന്ന ഉദാഹരണത്തിലൂടെ വ്യക്തമാകും. നിരന്തരം പുകവലിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തി ചുമയ്ക്കുന്നു എന്ന പരാതിയുമായി നിങ്ങളുടെ അടുക്കൽ വരുന്നു എന്ന് വിചാരിക്കുക.



1. അവന്റെ ആവശ്യം ചുമ അകറ്റുക എന്നതാണ്



2. അവന്റെ ശരിയായ ആവശ്യം പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്.



വേണ്ട; നന്ദി

3. ചുമ മാറ്റുന്നതിന് പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ അവൻ തയ്യാറാവണം. അവന്റെ സമ്മതം ഇതിന് എത്രമാത്രം ആവശ്യമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം



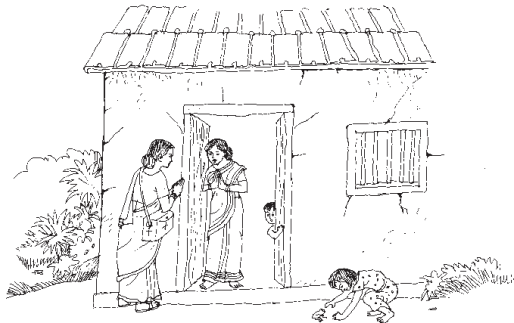
4. പുകവലി അവനും തന്റെ കുടുംബത്തിനും എത്രമാത്രം ഉപദ്രവകരമാണെന്നുള്ള അറിവ് പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിന് അവനെ സഹായിക്കുന്നു ഒരു ഉപാധിയാണ്. മറ്റൊരു സംഗതി അവന്റെ കുടുംബവും സ്നേഹിതരും നിങ്ങളും അവന് പിൻബലവും പ്രോത്സാഹനവും നല്കുന്നു എന്നതാണ്.

**ആവശ്യങ്ങളുടെ കണ്ടെത്തൽ**

ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനെന്ന നിലയിൽ ജനങ്ങളുടെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും താൽപര്യങ്ങളും എന്താണെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇതിന് ചോദ്യങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

അടുത്ത രണ്ടു പേജുകളിൽ നിങ്ങൾ ചോദിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്ന ചില ചോദ്യങ്ങളാണ് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ നാടിന് അനുയോജ്യമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം നല്കണം. അവരുടെ വിവരങ്ങൾ അറിയാനുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ മാത്രമല്ല അവർ തങ്ങളോട് തന്നെ ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളും എന്താണെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

പ്രത്യേകിച്ച് ഭവനസന്ദർശന വേളകളിൽ ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ നീണ്ടതും സങ്കീർണ്ണവും ആയിരിക്കരുത്. വിവരങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുമ്പോൾ ഏറ്റവും പ്രഥമമായിട്ട് കണക്കാക്കേണ്ടത് ആളുകൾ എന്താണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതും ആവശ്യപ്പെടുന്നതും എന്നാണ്. ഒരുപക്ഷേ ചോദ്യാവലിയുടെ ആവശ്യമേ ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ പരിഗണിച്ച് ചില ചോദ്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ കരുതുന്നത് നല്ലതാണ്.



**ചോദ്യങ്ങളുടെ മാതൃക**  
സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യാവശ്യങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കേണ്ടതിനൊപ്പം ജനങ്ങളെ ചിന്തിപ്പിക്കുന്നതിനും.



**ആവശ്യമെന്ന് കരുതുന്നവ**

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ (ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ, കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന രീതി, വിശ്വാസങ്ങൾ) ആരോഗ്യവർദ്ധനവിന് സഹായിക്കുമെന്ന് അവർ ചിന്തിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

ആരോഗ്യരംഗത്ത് മാത്രമല്ല പൊതുവേ ജനങ്ങൾ പ്രധാനമായി കരുതുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, താൽപര്യങ്ങൾ, ആവശ്യങ്ങൾ ഇവ ഏതെല്ലാം?



പാർപ്പിടവും പൊതുശുചീകരണസംവിധാനവും



വീടുകൾ എന്തുകൊണ്ടാണ് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്? ഭിത്തി? തറ? വീടുകൾ വ്യതിയാലി സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ? പാചകം തറയിൽ വച്ചാണോ നടത്തുന്നത്? അല്ലെങ്കിൽ എവിടെ? പുക എങ്ങനെയാണ് പോകുന്നത്? കിടന്നുറങ്ങുന്നത് എവിടെയാണ്?

ഈച്ച, കൊതുക്, മുട്ട, എലി തുടങ്ങിയ ക്ഷുദ്രജീവികൾ ഒരു പ്രശ്നമാണോ? എങ്കിൽ ഏതുവിധത്തിൽ അവയെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ അവർ എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്? വേറെ എന്തെല്ലാം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും? ഭക്ഷണം കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ? ഭക്ഷണം എങ്ങനെ കൂടുതൽ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുവാൻ സാധിക്കും?

ഏതെല്ലാം മൃഗങ്ങളാണ് (പട്ടി, കോഴി, പന്നി) വീടിനുള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത്? അവയിൽ നിന്നുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

മൃഗങ്ങളിൽ കാണുന്ന സാധാരണ രോഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? അവ ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു? ഈ രോഗങ്ങൾ മാറ്റുവാൻ എന്തെല്ലാം ചെയ്യാം?

എവിടെനിന്നാണ് കുടിവെള്ളം ലഭിക്കുന്നത്? ഇത് കുടിക്കുവാൻ പറ്റിയതാണോ? എന്തെല്ലാം മുൻ കരുതലുകൾ എടുത്തിട്ടുണ്ട്? എത്ര വീടുകളിൽ കക്കൂസുകൾ ഉണ്ട്? എത്രപേർ അത് ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു?

ഗ്രാമം ശുചിത്വമുള്ളതാണോ? ചപ്പുചവറുകൾ എവിടെയാണ് നിക്ഷേപിക്കുന്നത്?



ജനസംഖ്യ



ഗ്രാമത്തിൽ എത്ര ജനങ്ങൾ വസിക്കുന്നു? 15 വയസ്സിൽ താഴെ എത്രപേർ?

എത്രപേർക്ക് എഴുതുവാനും വായിക്കുവാനും അറിയാം? വിദ്യാഭ്യാസരീതി എത്രമാത്രം നല്ലതാണ്? അവർ അറിയേണ്ട കാര്യങ്ങളാണോ പഠിപ്പിക്കുന്നത്? കുട്ടികൾക്ക് പഠിക്കുവാനുള്ള ഇതരമാർഗ്ഗങ്ങൾ ഏവ?

ഈ വർഷം എത്ര കുട്ടികൾ ജനിച്ചു? എത്രപേർ മരിച്ചു? ഏതു രോഗത്താൽ? എത്ര വയസ്സിൽ? അവരുടെ മരണം തടയുവാൻ കഴിയുമായിരുന്നോ? എങ്ങനെ?

ജനസംഖ്യ വർദ്ധിക്കുകയാണോ? കുറയുകയാണോ? ഇത് എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നുണ്ടോ? കഴിഞ്ഞവർഷം എത്രപേർ രോഗികളായി തീർന്നിട്ടുണ്ട്? ഓരോരുത്തരും എത്രദിവസം? ഏതെല്ലാം രോഗങ്ങളും ക്ഷതങ്ങളും മൂലം? എന്തുകൊണ്ട്?

എത്രപേർക്ക് സ്ഥിരമായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ട്? അവ ഏതെല്ലാം?

ഭൂരിഭാഗം ദമ്പതികൾക്ക് എത്ര കുട്ടികൾ വീതമുണ്ട്? എത്ര കുട്ടികൾ മരിച്ചു? ഏത് രോഗം മൂലം? എത്രമത്തെ വയസ്സിൽ? പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണങ്ങൾ ഏവ?

കുട്ടികൾ ഇനി വേണ്ടോ എന്നോ, അടുത്തടുത്ത് കുട്ടികൾ വേണ്ടോ എന്നോ താല്പര്യമുള്ള മാതാപിതാക്കൾ എത്ര? ഏത് കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട്?

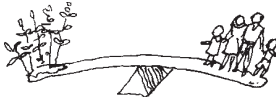
**പോഷകാഹാരം**

എത്ര അമ്മമാർ കുട്ടികളെ മുലയൂട്ടുന്നു? എത്രനാൾ? ഇവർ മുലപ്പാൽ കുടിക്കാത്ത കുട്ടികളേക്കാൾ ആരോഗ്യമുള്ളവരാണോ? എന്തുകൊണ്ട്? സാധാരണ ജനങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന പ്രധാന ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? അവ എവിടെ നിന്നാണ് ലഭിക്കുന്നത്? കിട്ടുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ശരിയായ വിധത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടോ? തുക്കക്കുറവുള്ള എത്ര കുട്ടികൾ ഉണ്ട്? എത്ര കുട്ടികൾക്ക് തുക്കക്കുറവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ട്? പോഷകാഹാരത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് സ്കൂൾകുട്ടികൾക്കും മാതാപിതാക്കന്മാർക്കും എന്തുമാത്രം അറിവുണ്ട്? എത്രപേർ അമിതമായി പുകവലിക്കുന്നു? എത്രപേർ മദ്യപാനം നടത്തുന്നു? അവരുടെയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും ആരോഗ്യത്തിൽ ഇത് എങ്ങനെ പ്രതിഫലിക്കുന്നു?



**ഭൂമിയും ഭക്ഷണവും**

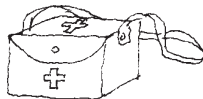
ഓരോ കുടുംബത്തിനും മതിയായ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾ ഭൂമിയിൽനിന്നും കിട്ടുന്നുണ്ടോ? ജനസംഖ്യ വർദ്ധിക്കുകയാണെങ്കിൽ എത്രനാളേക്ക് മതിയായ ഭക്ഷണം ഉല്പാദിപ്പിക്കുവാൻ ഭൂമിയിൽ കഴിയും? നിലങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് വിതരണം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്? എത്രപേർക്ക് സ്വന്തമായ സ്ഥലം ഉണ്ട്? ഭൂമിയിൽ നിന്നും കൂടുതൽ വിളകൾ ലഭിക്കുവാൻ ചെയ്തിട്ടുള്ള പരിശ്രമങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ഭക്ഷണവും വിളകളും എങ്ങനെയാണ് കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നത്? അധികം നാശമോ നഷ്ടമോ ഉണ്ടോ? എന്തുകൊണ്ട്?



**ചികിത്സ, ആരോഗ്യം**

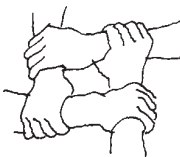
ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ പ്രാദേശിക സുതീകർമ്മിണികളുടെയും വൈദ്യന്മാരുടെയും പങ്കാളിത്തം എത്രമാത്രം? ഏതെല്ലാം പരമ്പരാഗതമായ ചികിത്സാരീതികളും മരുന്നുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നു?

- ഏതാണ് കൂടുതൽ വിലപ്പെട്ടത്?
- ഉപദ്രവകരവും അപകടകരവും ആയവ ഏവ?
- സമീപത്തുള്ള ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങൾ ഏവ?
- അവ എത്രമാത്രം മെച്ചപ്പെട്ടതാണ്?
- അവയ്ക്ക് എന്തുമാത്രം ചെലവ് വരും?
- അവ എത്രമാത്രം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു?
- എത്ര കുട്ടികൾക്ക് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്?
- ഏതെല്ലാം രോഗങ്ങൾക്ക് എതിരായി?
- മറ്റെന്തെല്ലാം പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്?
- മറ്റ് ഏതെല്ലാം മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുവാൻ സാധിക്കും?
- അവയ്ക്ക് എന്തു പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്?



**സാശ്രയം**

ഇപ്പോഴും ഭാവിയിലും ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തേയും ക്ഷേമത്തേയും ബാധിക്കാവുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട ഉപദ്രവങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? ജനങ്ങൾക്ക് സ്വയം ശ്രദ്ധിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന സാധാരണ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? പുറമേ നിന്നുള്ള സഹായത്തേയും ചികിത്സയേയും അവർ എത്രമാത്രം ആശ്രയിക്കണം?



സ്വയം ശ്രദ്ധ കൂടുതൽ സുരക്ഷിതവും ഫലദായകവും പൂർണ്ണവും ആക്കുന്നതിനാവശ്യമായ പോംവഴികൾ കണ്ടെത്തുന്നതിൽ ജനങ്ങൾ തല്പരരാണോ? എന്തുകൊണ്ട്? കൂടുതലായി അവർക്ക് എങ്ങനെ പഠിക്കുവാൻ സാധിക്കും? തടസ്സം നിലക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? സമ്പന്നരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ദരിദ്രരുടെ? പുരുഷന്മാരുടെ? സ്ത്രീകളുടെ? കുട്ടികളുടെ? ഈ ഓരോ വിഭാഗത്തിനും വേണ്ടി എന്തുചെയ്യുന്നുണ്ട്? എന്തുകൊണ്ട്? ഇത് മതിയോ? എന്തെല്ലാം മാറ്റപ്പെടണം? ആരു മാറ്റണം? എങ്ങനെ മാറ്റണം? പൊതുവായ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുവാൻ ജനങ്ങൾ കൂട്ടായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടോ? ആവശ്യങ്ങൾ കൂടുമ്പോൾ അവർ പങ്കുവയ്ക്കുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ ഗ്രാമം കൂടുതൽ ആരോഗ്യപ്രദവും മനോഹരവുമാക്കി തീർക്കുവാൻ എന്തുചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും? നിങ്ങളും ജനങ്ങളും എവിടെയാണ് തുടങ്ങേണ്ടത്?

**ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ അതാത് സ്ഥലങ്ങളിലുള്ള വിഭവങ്ങളുടെ ഉപയോഗം**

അതാത് സ്ഥലത്ത് ലഭ്യമായ വിഭവങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും ഒരു പ്രശ്നം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതി.

ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പുറമെ നിന്നുള്ള വിഭവങ്ങൾ ആവശ്യമായിരിക്കും (സാധനങ്ങൾ, പണം, പുറത്തുനിന്നുള്ള ആളുകൾ). ഉദാഹരണത്തിന് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ നടത്തണമെങ്കിൽ വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് മരുന്നുകൾ ലഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

മറ്റു ചില കാര്യങ്ങൾ അതാത് സ്ഥലത്ത് ലഭ്യമാകുന്ന വിഭവങ്ങൾകൊണ്ട് പൂർണ്ണമായും നടത്തുവാൻ സാധിക്കും. ഒരു കുടുംബത്തിന് അഥവാ അയൽക്കൂട്ടത്തിന് കൈവശമുള്ള സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കുളത്തിന് ചുറ്റും വേലി കെട്ടുന്നതിനോ, ഒരു ചെറിയ കക്കൂസ് നിർമ്മിക്കുന്നതിനോ സാധിക്കും.

വാക്സിൻ, മറ്റുചില പ്രധാനപ്പെട്ട മരുന്നുകൾ തുടങ്ങി പുറമേ നിന്നുള്ള ചില വിഭവങ്ങൾക്ക്, ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുവാൻ സാധിക്കും. അവ ലഭ്യമാക്കുവാൻ പരമാവധി ശ്രമിക്കണം.

അതാത് സ്ഥലത്ത് ലഭിക്കുന്ന വിഭവങ്ങൾ സാധിക്കുന്നിടത്തോളം ഉപയോഗിക്കുക

നിങ്ങൾക്കും ജനങ്ങൾക്കും എത്രമാത്രം കൂടുതൽ സ്വയം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നുവോ പുറമേ നിന്നുള്ള സഹായങ്ങളിലും സംഭാവനകളിലും എത്ര കുറച്ച് ആശ്രയിക്കുന്നുവോ അത്രമാത്രം നിങ്ങളുടെ സമൂഹം ശക്തവും ആരോഗ്യസമ്പുഷ്ടവും ആയിത്തീരും.

ചെലവ് കുറഞ്ഞ രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ നടത്തുന്നതിന് നമ്മുടെ കൈവശമുള്ള അതാത് സ്ഥലത്തെ വിഭവങ്ങളെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടികൾക്ക് കുപ്പിപ്പാലിനു പകരം മുലപ്പാൽ കൊടുക്കുന്നതിന് അമ്മമാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ പണച്ചെലവു കൂടാതെ ഇക്കാര്യത്തിൽ സ്വയംപര്യാപ്തത കൈവരുത്തുവാൻ കഴിയും. അനാവശ്യമായ മരണവും രോഗവും ഇതുമൂലം തടയുവാനും സാധിക്കും. ആരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ എപ്പോഴും ഓർമ്മിക്കുക.

ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഏറ്റവും വിലപ്പെട്ട വിഭവം ജനങ്ങൾ തന്നെയാണ്

നാട്ടിൽ ലഭ്യമായ വിഭവങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ ആളുകളെ പ്രേരിപ്പിക്കുക



മുലപ്പാൽ - അത്യന്തമായ പ്രകൃതിജന്യവിഭവം - പണം കൊടുത്തു വാങ്ങുന്ന ഏതിനേക്കാളും മെച്ചപ്പെട്ടത്

**എന്തു ചെയ്യണമെന്നും**

**എവിടെ തുടങ്ങണമെന്നും തീരുമാനിക്കുക**

ആവശ്യങ്ങളും വിഭവങ്ങളും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മനസ്സിലാക്കി നിങ്ങളും ജനങ്ങളും കൂടി പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളും ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടവ ഏതെന്നും തീരുമാനിക്കുക. ജനങ്ങളെ ആരോഗ്യമുള്ളവരാക്കി തീർക്കുന്നതിന് പല കാര്യങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും. ചിലത് ഉടൻതന്നെ ചെയ്യേണ്ടതായിരിക്കും. ചിലത് വ്യക്തികളുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ഭാവിക്കേമതെ സഹായിക്കുന്നവയായിരിക്കും.

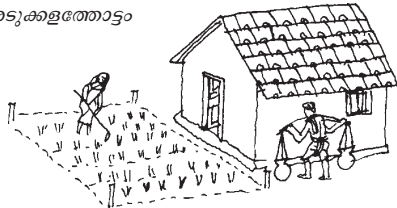
അനേകം ഗ്രാമങ്ങളിൽ പോഷകാഹാരക്കുറവാണ് നിരവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കു കാരണം. മതിയായ ഭക്ഷണം ഇല്ലെങ്കിൽ ആളുകൾ ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരിക്കില്ല. വേറെ എന്തെല്ലാം പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാൻ നിങ്ങൾ ശ്രമിച്ചാലും വിശക്കുന്ന ജനങ്ങളും പോഷകാഹാരക്കുറവുമുള്ള കുട്ടികളും ഉള്ള സമൂഹത്തിൽ പോഷകാഹാര സമ്പാദനമായിരിക്കണം പ്രഥമലക്ഷ്യം.

പോഷകാഹാരക്കുറവിന് പല കാരണങ്ങളുള്ളതിനാൽ, ഈ പ്രശ്നത്തെ വിവിധതരത്തിൽ സമീപിക്കുവാൻ കഴിയും. നിങ്ങളും ജനങ്ങളും കൂടി കൈക്കൊള്ളുന്ന നടപടികൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ട് ഏറ്റവും പ്രവർത്തനക്ഷമമായത് ഏതെന്ന് തീരുമാനിക്കുക.

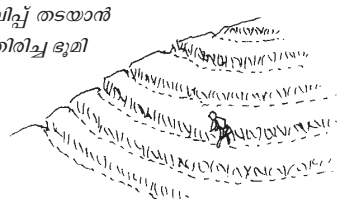
ചില ആളുകൾ തങ്ങളുടെ പോഷകാഹാരക്കുറവ് പരിഹരിക്കുവാൻ എങ്ങനെ ശ്രമിച്ചുവെന്നതിനുള്ള ഉദാഹരണമാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

**പോഷകാഹാരലഭ്യതയ്ക്ക് സാധ്യമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ**

അടുക്കളത്തോട്ടം

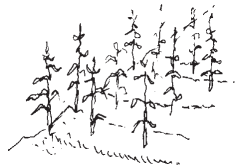


മണ്ണൊലിപ്പ് തടയാൻ തട്ടുതിരിച്ച ഭൂമി



**വിളകൾ മാറിമാറി കൃഷിചെയ്യുക (ആവർത്തന കൃഷി - ധാന്യങ്ങളുടെ പര്യയം)**

വിവിധ സീസണുകളിൽ വിളകൾ മാറിമാറി കൃഷിചെയ്യുന്നത് മണ്ണിന്റെ ഫലഭൂയിഷ്ഠി വീണ്ടെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



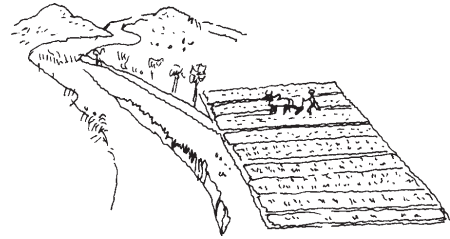
ഈ വർഷം ചോളം



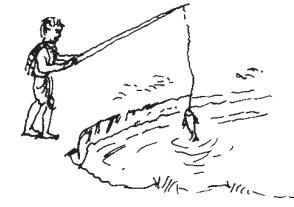
അടുത്ത വർഷം ബീൻസ്

**പോഷകാഹാരലഭ്യതയ്ക്ക് കൂടുതൽ മാർഗ്ഗങ്ങൾ**

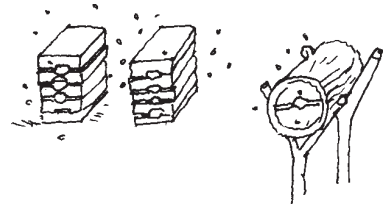
ജലസേചനം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ



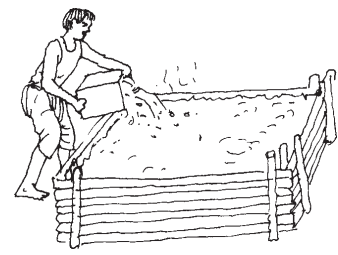
മീൻ വളർത്തൽ



തേനീച്ച വളർത്തൽ

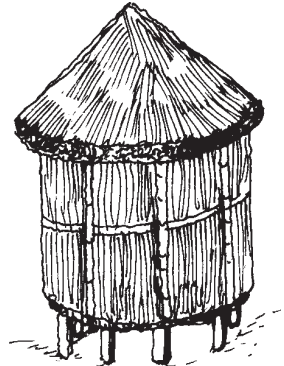


സ്വാഭാവിക വളങ്ങൾ



കമ്പോസ്റ്റ് വള നിർമ്മാണം

മെച്ചപ്പെട്ട ധാന്യസംഭരണം



കുടുംബ സംവിധാനത്തിലൂടെ



ചെറിയ കുടുംബം

**ഒരു പുതിയ ആശയം പരീക്ഷിച്ചു നോക്കുക**

മുകളിൽ പറഞ്ഞ എല്ലാ നിർദ്ദേശങ്ങളും നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തിന് യോജിച്ചതായിരിക്കുകയില്ല. നിങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമായ വിഭവങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും അനുസരിച്ച് കുറച്ച് മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയാൽ അവ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ മാത്രമേ ഇത് മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ഒരു പുതിയ ആശയം നടപ്പിലാക്കുവാൻ **ചെറിയ തോതിൽ ആരംഭിക്കുക**. അങ്ങനെയെങ്കിൽ പരീക്ഷണം പരാജയപ്പെടുകയോ വ്യത്യസ്തമായിട്ട് എന്തെങ്കിലും ചെയ്യേണ്ടി വരുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന നഷ്ടം വളരെ തുച്ഛമായിരിക്കും. അത്



ചെറിയ തുടക്കം

വിജയിക്കുകയാണെങ്കിൽ ജനങ്ങൾ അത് മനസ്സിലാക്കുകയും വിപുലമായ തോതിൽ അത് നടപ്പാക്കുകയും ചെയ്യും.

ഒരു പരീക്ഷണം പരാജയപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ നിരാശരാകരുത്. ചില മാറ്റങ്ങളോടെ അത് വീണ്ടും പരീക്ഷിക്കാം. വിജയത്തിൽ നിന്നെന്നപോലെ പരാജയത്തിൽ നിന്നും ധാരാളം പഠിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

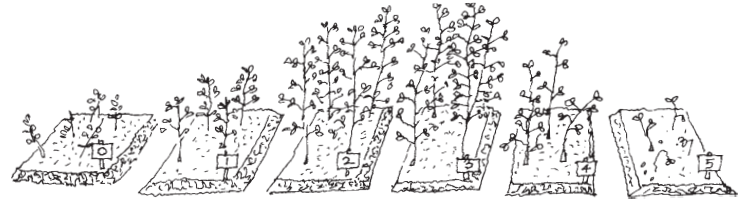
ഒരു പുതിയ ആശയം എങ്ങനെ പരീക്ഷിക്കണമെന്ന ഉദാഹരണമാണ് താഴെ കൊടുക്കുന്നത്.

സോയാബീൻ പോലെയുള്ള പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ പോഷകമൂല്യമുള്ളതാണെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ കൃഷിസ്ഥലത്ത് അത് വളരൂമോ? അതിന്റെ ഫലം നിങ്ങളുടെ ആളുകൾ ഭക്ഷിക്കുമോ?

വ്യത്യസ്തമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ തടത്തിൽ ആദ്യം ഇവ കൃഷി ചെയ്യുക. നന്നായിട്ട് വളരുകയാണെങ്കിൽ പലതരത്തിൽ പാചകം ചെയ്ത് ജനങ്ങൾ അത് ഭക്ഷിക്കുമോ എന്ന് പരീക്ഷിക്കുക. അങ്ങനെയൊന്നെങ്കിൽ അവയ്ക്ക് കൂടുതൽ അനുയോജ്യമായ മണ്ണിൽ കൂടുതൽ കൃഷി ചെയ്യുക. ചെറിയ ചെറിയ തടങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്തമായ മണ്ണിൽ പരീക്ഷണം നടത്തി കൂടുതൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ എന്നും കണ്ടുപിടിക്കുക.

മാറ്റണമെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്ന പല ഘടകങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കും. ഉദാ:- മണ്ണിന്റെ ഇനം, വളങ്ങളുടെ പ്രയോഗം, വെള്ളത്തിന്റെ അളവ്, വിവിധതരം വിത്ത് മുതലായവ ഏവയെന്നും സഹായകരമായവ ഏവയെന്നും ദോഷകരമായവ ഏവയെന്നും നന്നായി മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് ഒരു സമയം, ഒരു ഘടകം മാത്രം വ്യത്യസ്തപ്പെടുത്തി മറ്റുള്ളവയെല്ലാം നിലനിറുത്തി പരീക്ഷിക്കുക. അങ്ങനെ മാറിമാറി ഓരോ ഘടകവും ഉപയോഗിച്ച് പരീക്ഷണം നടത്തുക.

ഉദാഹരണത്തിന് ബീൻസിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് മൃഗങ്ങളുടെ ചാണകം നല്ലതാണോ എന്നും എന്തുമാത്രം ഉപയോഗിക്കണമെന്നും പരീക്ഷിക്കുന്നതിന് അടുത്തടുത്ത് ചെറിയ ചെറിയ തടങ്ങളിലായി ചെടികൾ നടുക. ഒരേതരം വിത്തുകളും ഒരേ തോതിൽ സൂര്യപ്രകാശവും വെള്ളവും ഉപയോഗിക്കുക. എന്നാൽ നടുന്നതിന് മുൻപ് താഴെ കാണുന്നതുപോലെ വിവിധ അളവിൽ വളപ്രയോഗം നടത്തുക.



വളം ഇല്ല 1 ചട്ടി വളം 2 ചട്ടി വളം 3 ചട്ടി വളം 4 ചട്ടി വളം 5 ചട്ടി വളം

ഒരു നിശ്ചിത അളവിൽ വളമിടുന്നത് നല്ലതാണെന്നും കൂടുതൽ വളപ്രയോഗം ദോഷകരമാണെന്നും ഈ പരീക്ഷണം വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഇത് ഒരു ഉദാഹരണം മാത്രമാണ്. നിങ്ങളുടെ പരീക്ഷണങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത ഫലങ്ങൾ നൽകിയേക്കാം. നിങ്ങൾ തന്നെ പരീക്ഷിക്കുക.

**ആളുകളുടെ എണ്ണവും ഭൂമിയുടെ അളവും തമ്മിൽ ഒരു സന്തുലിതാവസ്ഥ ഉണ്ടായിരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക**

ആരോഗ്യം പല കാര്യങ്ങളേയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ എല്ലാറ്റിനും ഉപരി ജനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യത്തിനുള്ള ഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ അധികവും ഭൂമിയിൽ നിന്നാണ് കിട്ടുന്നത്. കൃഷിസ്ഥലം വേണ്ട വിധത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഇപ്പോഴും ഭാവിയിലേക്കും ജനങ്ങളെ തീറ്റിപ്പോറ്റുവാൻ സാധിക്കത്തക്ക വിധത്തിൽ ഭൂമി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാനുള്ള വഴികൾ ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകൻ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നിരുന്നാലും ഏറ്റവും നന്നായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്ന ഭൂമിയിൽ നിന്നുപോലും ഒരു നിശ്ചിത എണ്ണം ആളുകൾക്കാവശ്യമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ മാത്രമേ ഉല്പാദിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കൂ. **തങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാനോ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുവാനോ ആവശ്യമായവ ഉല്പാദിപ്പിക്കുവാൻ മതിയായ ഭൂമി ഇന്ന് പലർക്കും ഇല്ല.**

ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും സ്ഥിതി മോശമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മാതാപിതാക്കൾക്ക് കൂടുതൽ കുട്ടികൾ ജനിക്കുന്നതിനാൽ ഓരോ വർഷവും കൈവശമുള്ള പരിമിതമായ ഭൂമിയിൽ നിന്നും ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കൊണ്ട് കൂടുതൽ പേരെ തീറ്റിപ്പോറ്റേണ്ടതായി തീരുന്നു. പല ആരോഗ്യസംരക്ഷണ പരിപാടികളും കുടുംബാസൂത്രണ പരിപാടികളിലൂടെ ജനസംഖ്യയും ഭൂമിയുടെ വിതരണവും തമ്മിൽ ഒരു സന്തുലിതാവസ്ഥ കൈവരുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അവർ ചിന്തിക്കുന്നത് കുടുംബങ്ങൾ ചെറുതാകുമ്പോൾ കൃഷിസ്ഥലം കൂടുതൽ ലഭിക്കുകയും അങ്ങനെ എല്ലാവർക്കും ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യുമെന്നാണ്. എന്നാൽ കുടുംബാസൂത്രണം വലിയ ഫലം ഉളവാക്കുന്നില്ല. ജനങ്ങൾ വളരെ ദരിദ്രരായിരിക്കുന്നിടത്തോളം കാലം അവർ കൂടുതൽ കുട്ടികളുണ്ടായിരിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ പ്രതിഫലം ഇല്ലാതെ ജോലി ചെയ്യുകയും പ്രായമാകുമ്പോൾ ജോലിചെയ്ത് കുറച്ചു പണം കുടുംബത്തിലേക്ക് നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ വാർദ്ധക്യത്തിൽ മക്കളും കൊച്ചുമക്കളും അവരെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു പാവപ്പെട്ട രാജ്യത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം കൂടുതൽ കുട്ടികൾ ഒരു സാമ്പത്തിക ബാധ്യതയായിരിക്കും. എന്നാൽ ഒരു പാവപ്പെട്ട കുടുംബത്തിന് കൂടുതൽ കുട്ടികൾ ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നത് ഒരു സാമ്പത്തിക ആവശ്യമാണ്. **പ്രത്യേകിച്ചും കുട്ടികളുടെ മാനനികര്യം കൂടുതലാകുമ്പോൾ, ഇന്നത്തെ ലോകത്തിൽ അധികം ആളുകൾക്കും കൂടുതൽ കുട്ടികൾ ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്നതിൽവെച്ച് ഏറ്റവും നല്ല സാമൂഹിക സുരക്ഷിതത്വം.**

ചില ഗ്രൂപ്പുകളിലും പരിപാടികളിലും മറ്റൊരു സമീപനമാണ് സ്വീകരിക്കുന്നത്. എല്ലാവരേയും തീറ്റിപ്പോറ്റുവാൻ ആവശ്യമായ ഭൂമി ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടല്ല പട്ടിണി ഉണ്ടാകുന്നത്. പ്രത്യുത ഏതാനും സ്വാർത്ഥമതികൾ ഭൂമി കൈയടക്കി വച്ചിരിക്കുന്നത് മൂലമാണെന്ന് അവർ കരുതുന്നു. ഭൂമിയുടേയും സ്വത്തിന്റെയും നീതിയുക്തമായ വിതരണത്തിലൂടെ ഒരു സന്തുലിതാവസ്ഥ അവർ അന്വേഷിക്കുന്നു. ആരോഗ്യം, ഭൂമി, ജീവിതം എന്നിവയിൽ കൂടുതൽ നിയന്ത്രണം കൈവരുത്തുവാൻ ജനങ്ങളെ സഹായിക്കുവാൻ അവർ ശ്രമിക്കുന്നു.

ഭൂമിയും ധനവും ശരിയായ രീതിയിൽ പങ്കുവയ്ക്കുകയും അതിലൂടെ സാമ്പത്തിക സുരക്ഷിതത്വം കൈവരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സമൂഹങ്ങളിൽ ജനങ്ങൾ ചെറിയ കുടുംബങ്ങളാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കപ്പെടുന്നു. ജനങ്ങൾതന്നെ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ കുടുംബാസൂത്രണം സഹായകമാകുന്നു. കൂടുതൽ നീതിയുക്തമായ ഭൂവിതരണ സമ്പ്രദായത്തിലൂടെയും സാമൂഹ്യ സുരക്ഷിതത്വത്തിലൂടെയും ആണ് ഈ സന്തുലിതാവസ്ഥ നടപ്പാക്കേണ്ടത്, കുടുംബാസൂത്രണം കൊണ്ട് മാത്രമല്ല.

സാമൂഹ്യമായ അർത്ഥത്തിൽ **സ്നേഹം എന്നത് നീതിയാണ്** എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ജനങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്ന ഒരു ആരോഗ്യസംരക്ഷണ പ്രവർത്തകൻ ഭൂമിയുടെയും ധനത്തിന്റെയും നീതിപൂർവ്വകമായ വിതരണത്തിന് ജനങ്ങളെ സഹായിക്കണം.



നിസ്തുതി പരിമിതമായ ഭൂമിക്ക് പരിമിതമായ ആളുകളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനേ കഴിയൂ.

നീതിയുക്തമായ വിതരണത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഭൂമിയും ജനങ്ങളും തമ്മിലുള്ള സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ കഴിയൂ.

**സത്യലിതാവസ്ഥ**



രോഗനിവാരണവും രോഗചികിത്സയും തമ്മിലുള്ള പൊരുത്തം അടിയന്തിരാവശ്യങ്ങളും ദീർഘകാല ആവശ്യങ്ങളും തമ്മിലുള്ള പൊരുത്തം തന്നെയാണ്.

ഒരു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ ജനങ്ങളുടെ പക്ഷലേക്ക് ഇറങ്ങി ചെല്ലണം. അവർ അംഗീകരിക്കുന്നതുപോലെ അവരോടൊപ്പം ജോലിചെയ്യണം. അവരുടെ അടിയന്തിരാവശ്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തുവാൻ അവരെ സഹായിക്കണം. വേദനിക്കുന്ന രോഗികൾക്കും കഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്കും സമാധാനം നൽകുക എന്നതായിരിക്കും ആളുകളുടെ ഒന്നാമത്തെ ആവശ്യം. **അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ മുഖ്യലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഒന്ന് രോഗിക്ക് ചികിത്സ നൽകി സുഖപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ്.**

എന്നാൽ ഭാവിയിലേക്കും ശ്രദ്ധിക്കുക. ജനങ്ങൾ അത്യാവശ്യമെന്ന് കരുതുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഭാവിയിലേക്കു ചിന്തിക്കുവാനും അവരെ പഠിപ്പിക്കുക. പല രോഗങ്ങളും വേദനകളും തടയുവാനും സ്വയം രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുവാനും അവർക്ക് സാധിക്കുമെന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

എന്നാൽ ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരിക്കുക. ഭാവിയിലേക്ക് രോഗങ്ങൾ തടയുവാനുള്ള വ്യക്രമത്തിൽ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും ആസൂത്രകരും കൂടുതൽ മുന്നിലായി പോകുന്നു. അവർ നിലവിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കും വേദനകൾക്കും അത്ര പരിഗണന കൊടുക്കാറില്ല. ജനങ്ങളുടെ വർത്തമാനാവശ്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നതുകൊണ്ട് അവരുടെ സഹകരണം ആർജ്ജിക്കുന്നതിലും പരാജയപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഭൂരിഭാഗം രോഗനിവാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും അവർ പരാജയപ്പെടുന്നു.

**ചികിത്സയും രോഗപ്രതിരോധവും ഒന്നിച്ചുകൊണ്ടുപോകണം.** നിസ്സാര രോഗങ്ങൾ ഉടൻതന്നെ ചികിത്സിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവ ഗുരുതരമാകാതെ തടയുവാൻ സാധിക്കും. സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ മനസിലാക്കി ആരംഭത്തിൽ തന്നെ വീട്ടിൽവെച്ച് ചികിത്സിച്ചു മാറ്റുന്നതിന് ജനങ്ങളെ സഹായിച്ചാൽ അനാവശ്യമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യും.

**ആരംഭത്തിൽ തന്നെ ചികിത്സിക്കുന്നത് രോഗപ്രതിരോധമാണ്**

ജനങ്ങളുടെ സഹകരണം ലഭ്യമാകണമെങ്കിൽ ജനങ്ങൾ എവിടെയാണോ അവിടെ നിന്ന് തുടങ്ങണം. അവർക്ക് സ്വീകാര്യമായ രീതിയിൽ രോഗത്തിന് ചികിത്സയും രോഗപ്രതിരോധ പ്രക്രിയകളും സമന്വയിപ്പിച്ച് കൊണ്ടുപോകുവാൻ ശ്രമിക്കണം. ആ പൊരുത്തം നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നത് ആളുകൾക്ക് രോഗപ്രതിരോധം, രോഗചികിത്സ, ആരോഗ്യം എന്നിവയോടുള്ള മനോഭാവം അനുസരിച്ചായിരിക്കും. ഭാവിയിലെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രവർത്തിക്കുവാൻ അവരെ സഹായിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ മനോഭാവങ്ങളിൽ മാറ്റംവരും. കൂടുതൽ രോഗങ്ങൾ നിയന്ത്രണ വിധേയമാകുമ്പോൾ പ്രതിരോധത്തിനനുയോജ്യമായി അവരുടെ മനോഭാവം മാറുന്നതായി കാണാം.

രോഗിയായ ഒരു കുട്ടിയുടെ അമ്മയോട് രോഗപ്രതിരോധമാണ് ചികിത്സയേക്കാൾ നല്ലത് എന്ന് പറയുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. കാരണം അവർ അത് ശ്രദ്ധിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ തന്റെ കുട്ടിയുടെ രോഗശമനത്തിനായി നിങ്ങൾ അവളെ സഹായിക്കുകയാണെങ്കിൽ പ്രതിരോധവും പ്രധാനമാണെന്ന് അവളെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയും.

**പ്രതിരോധത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രവർത്തിക്കുക; എന്നാൽ നിർബന്ധിക്കരുത്**

**പ്രതിരോധത്തിലേക്കുള്ള കവാടമായി ചികിത്സയെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.** പ്രതിരോധത്തെപ്പറ്റി ജനങ്ങളോട് സംസാരിക്കുവാൻ ഏറ്റവും ഉചിതമായ സമയം അവർ ചികിത്സയ്ക്ക് വരുമ്പോഴാണ്. ഉദാ. വിരശല്യമുള്ള ഒരു കുട്ടിയുടെ ചികിത്സയ്ക്കായി അമ്മ നിങ്ങളെ സമീപിക്കുന്നു എന്ന് കരുതുക. എങ്ങനെ കുട്ടിയെ ചികിത്സിക്കണമെന്ന് ശ്രദ്ധയോടെ വിശദീകരിച്ചു കൊടുക്കുക. എന്നാൽ എങ്ങനെയാണ് വിര വ്യാപിക്കുന്നതെന്നും അത് തടയുവാൻ അവർക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുമെന്നും വിശദീകരിച്ചുകൊടുക്കുവാൻ സമയം കണ്ടെത്തണം. ഇടയ്ക്കിടെ അവരുടെ ഭവനം സന്ദർശിക്കുക. ഇത് കുറ്റം കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനായിരിക്കരുത്. പ്രത്യേക ഫലവത്തായ രീതിയിൽ സ്വയം സംരക്ഷിക്കുവാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയായിരിക്കണം.

**പ്രതിരോധ കാര്യങ്ങൾപഠിപ്പിക്കുവാൻ ഒരു അവസരമായി ചികിത്സാസമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക**

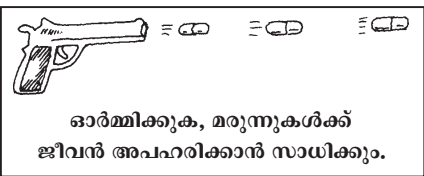
**മരുന്നുകളുടെ ശരിയായതും മിതവുമായ ഉപയോഗം**

മരുന്നുകളുടെ ശരിയായതും മിതവുമായ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുക എന്നതാണ് പ്രതിരോധ ശ്രമത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏറ്റവും ബുദ്ധിമുട്ട് ഉള്ളവയെന്നതും പ്രധാനവും ആയ സംഗതി. ആധുനിക മരുന്നുകളിൽ ചിലത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതും ജീവൻ രക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയുന്നവയും ആണ്. **എന്നാൽ ഭൂരിഭാഗം രോഗങ്ങൾക്കും മരുന്നിന്റെ ആവശ്യമേ ഇല്ല.** ധാരാളം വിശ്രമം, നല്ല ഭക്ഷണം, ധാരാളം പാനീയങ്ങൾ ഒരുപക്ഷേ ചില വീട്ടുമരുന്നുകൾ എന്നിവ വഴി ശരീരത്തിന് തന്നെ രോഗത്തെ ചെറുത്തു നിൽക്കുവാൻ സാധിക്കും.

ചിലപ്പോൾ ആവശ്യമില്ലാതെ മരുന്നിനായി അവർ നിങ്ങളെ സമീപിച്ചെന്ന് വരാം. അവരെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ചില മരുന്നുകൾ കൊടുക്കുവാൻ നിങ്ങൾ പ്രേരിതരായേക്കാം. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ മരുന്നിലൂടെ നിങ്ങളാണ് അവരെ സുഖപ്പെടുത്തിയതെന്ന് അവർ ചിന്തിക്കും. യഥാർത്ഥത്തിൽ അവരുടെ ശരീരം തന്നെയാണ് അവരെ സുഖപ്പെടുത്തിയത്.

ആവശ്യമില്ലാതെ മരുന്നുകളെ ആശ്രയിക്കുവാൻ ജനങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുന്നതിനു പകരം **എന്തുകൊണ്ട് അവ ഉപയോഗിക്കരുതെന്ന് വിശദീകരിച്ചു കൊടുക്കുവാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക.** അതുപോലെ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതിന് **സ്വയം അവർക്ക് എന്തുചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുമെന്ന് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.**

ഇതുവഴി പുറമേനിന്നുള്ള മരുന്നിനേക്കാൾ അതാത് സ്ഥലത്തുള്ള ചികിത്സാരീതികളെ ആശ്രയിക്കുവാൻ അവരെ സഹായിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതുപോലെതന്നെ നിങ്ങൾ അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുകയും ആണ് ചെയ്യുന്നത്. **കാരണം അതിൽ തന്നെ അപകടസാധ്യത അല്പം പോലും ഇല്ലാത്ത ഒരു മരുന്നും ഇല്ല.**



പലപ്പോഴും ചികിത്സ ആവശ്യമില്ലാത്തതും എന്നാൽ ആളുകൾ മരുന്നുകൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നതുമായ 3 സാധാരണ രോഗങ്ങളാണ് (1) ജലദോഷം, (2) ചെറിയ ചുമ, (3) വയറിളക്കം എന്നിവ.

**ജലദോഷം:-** വിശ്രമിക്കുക, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക എന്നിവവഴി ജലദോഷം മാറ്റാം. കൂടിവന്നാൽ പാരാസെറ്റമോൾ കഴിച്ചാൽമതി. ആന്റിബയോട്ടിക് ഔഷധങ്ങൾ ഒട്ടും സഹായകരമല്ല.

**ചെറിയ ചുമ,** കഫക്കെട്ടോടു കൂടിയ ഗൗരവമായ ചുമ എന്നിവയ്ക്ക് ധാരാളം വെള്ളം കുടിച്ചാൽ കഫത്തിന് അയവു വരുന്നു. ഇത് കഫ് സിറപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലതാണ്. ആവശ്യമില്ലാത്ത മരുന്നുകളെയോ കഫ് സിറപ്പിനെയോ ആശ്രയിക്കുവാൻ ജനങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കരുത്. ആവി കൊള്ളുന്നത് കൂടുതൽ ആശ്വാസം നൽകും.

കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന **വയറിളക്കം** മാറ്റുന്നതിന് മരുന്നുകൾ പര്യാപ്തമല്ല. സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പല മരുന്നുകളും ഉപദ്രവകാരികളായിരിക്കാം. കൂടുതൽ ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കുടികൾക്ക് നൽകുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. **കുട്ടിയെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള മുഖ്യഘടകം അമ്മയാണ് - മരുന്നല്ല.** അമ്മമാർക്ക് ഇത് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുവാനും എന്തുചെയ്യണമെന്ന് പഠിപ്പിക്കുവാനും സാധിച്ചാൽ വളരെയധികം കുട്ടികളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

പലപ്പോഴും ഡോക്ടർമാരും സാധാരണ ജനങ്ങളും ധാരാളം മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഇത് നിർഭാഗ്യകരമാണ്.

- ഇത് പാഴ്ചെലവാണ്.
- ആളുകൾക്കാവശ്യമില്ലാത്ത ചിലതിനെ ആശ്രയിക്കേണ്ടി വരുന്ന അവസ്ഥ ഇതുണ്ടാക്കുന്നു (മിക്കവാറും അവർക്ക് താങ്ങാൻ പറ്റാത്തതും)
- എല്ലാ മരുന്നുകളിലും അല്പം ദോഷഫലങ്ങൾ ഉണ്ട്. അനാവശ്യമായ മരുന്നുകൾ ഉപദ്രവകരങ്ങളാകുവാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്.
- ചില മരുന്നുകൾ നിസ്സാര രോഗങ്ങൾ ഭേദപ്പെടുത്തുവാൻ കൂടെക്കൂടെ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അപകടകരമായ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ പൊരുതുവാനുള്ള അവയുടെ ശക്തി നശിക്കുന്നു.

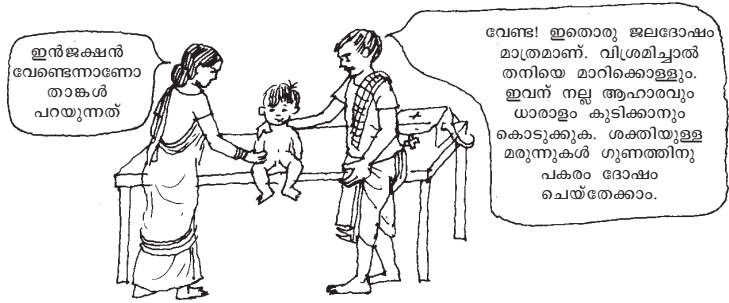
ഇതിന് ഒരു ഉദാഹരണമാണ് ക്ലോറംഫെനിക്കോൾ. പ്രാധാന്യം ഉള്ളതും എന്നാൽ അപകടകാരിയുമായ ഈ ആന്റിബയോട്ടിക്ക് സാധാരണ അണുബാധകൾക്കെതിരെ അമിതമായി ഉപയോഗിച്ചതിനാൽ ലോകത്തിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങളിൽ ടൈഫോയിഡ് പോലെയുള്ള മാർകമായ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ ക്ലോറംഫെനിക്കോൾ പ്രയോജനരഹിതമായിരിക്കുന്നു. കൂടെക്കൂടെയുള്ള ഇതിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗംമൂലം ടൈഫോയിഡ് ഈ മരുന്നിന് കീഴടങ്ങാതായിരിക്കുന്നു (ഇതിനോട് പ്രതികരിക്കാതായിരിക്കുന്നു).

ഈ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തണം.

എന്നാൽ എങ്ങനെ? കർശനമായ നിയന്ത്രണങ്ങളും നിയമങ്ങളും വഴിയോ? നല്ല പരിശീലനം ലഭിച്ച ആൾക്കാരെ മരുന്നുകൾ നൽകുവാൻ ഏർപ്പെടുത്തുന്നതുകൊണ്ടോ മരുന്നുകളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം തടയുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. ജനങ്ങൾ സ്വയംഭരണ ബോധവാന്മാരായാൽ മാത്രമേ മരുന്നുകളുടെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വവും മിതവുമായ ഉപയോഗം സാധ്യമാവൂ.

**മരുന്നുകൾ ശരിയായും മിതമായും ഉപയോഗിക്കേണ്ടവിധം ജനങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകന്റെ പ്രധാന ജോലി**

ആധുനിക മരുന്നുകൾ വളരെയധികം ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലാണ് ഇത് യാഥാർത്ഥ്യമായിരിക്കുന്നത്.



മരുന്ന് ആവശ്യമില്ലെങ്കിൽ അതിനുള്ള കാരണം വിശദമാക്കുക.

**എത്രമാത്രം അഭിവൃദ്ധി ഉണ്ടായി എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുന്ന വിധം (വിലയിരുത്തൽ)**

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകൻ തന്റെ ജോലിയിൽ എത്രമാത്രം വിജയിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും എത്രമാത്രം ചെയ്യുവാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നും ഇടയ്ക്കിടെ നിരീക്ഷിക്കുന്നത് ഉപകാരപ്രദമാണ്. ജനങ്ങളുടെ ക്ഷേമവും ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് എന്തെല്ലാം വ്യത്യസ്തങ്ങൾ വരുത്തുവാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഓരോ മാസവും അല്ലെങ്കിൽ ഓരോ വർഷവും ചെയ്തിട്ടുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണെന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടാവാം.

**ഉദാഹരണത്തിന്**

- എത്ര കുടുംബങ്ങൾ കക്കൂസ് ഉണ്ടാക്കി.
  - കൃഷിഭൂമിയും വിളകളും മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ എത്ര കൃഷിക്കാർ പങ്കെടുക്കുന്നു?
  - 5 വയസിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടി നടത്തപ്പെടുന്ന പരിപാടികളിൽ എത്ര അമ്മമാരും കുട്ടികളും പങ്കെടുക്കുന്നു. കൃത്യമായ വൈദ്യപരിശോധനയും പഠനവും. ഇത്തരത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് നിങ്ങൾ എടുത്തിട്ടുള്ള നടപടികൾ അളക്കുവാൻ കഴിയും.
- ഇത്തരത്തിലുള്ള ആരോഗ്യപരിപാടികളുടെ ഫലവും സാധീനവും മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് താഴെപ്പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.
- കക്കൂസ് നിർമ്മാണത്തിന് ഒരുവർഷം മുമ്പ് കുട്ടികൾക്ക് വയറിലുക്കത്തിന്റെയും വിരശല്യത്തിന്റെയും എത്ര കേസുകൾ ഉണ്ടായി. കക്കൂസ് നിർമ്മാണത്തിനു ശേഷം ഇപ്രകാരമുള്ള എത്ര കേസുകൾ ഉണ്ടായി?
  - മെച്ചപ്പെട്ട കൃഷിരീതികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പുള്ള വിളവെടുപ്പുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഈ പ്രാവശ്യം വിളവെടുപ്പ് എങ്ങനെ? (ചോളം, ബീൻസ് - മറ്റു വിളകൾ)
  - അഞ്ചുവയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്കുള്ള പരിപാടികൾ തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള സ്ഥിതിയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ എത്ര കുട്ടികൾ ഹെൽത്ത് ചാർട്ടിൽ മതിയായ തൂക്കം കാണിക്കുന്നു. എത്ര കുട്ടികൾക്ക് തൂക്കം വർദ്ധിച്ചു.

ഏതെങ്കിലും ഒരു പരിപാടിയിലെ വിജയം നിർണ്ണയിക്കുന്നതിന് മുമ്പും പിമ്പും ഉള്ള ചില വിവരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് മൂലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യം അമ്മമാരെ പഠിപ്പിക്കുന്നതിന് ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടത് എത്ര അമ്മമാർ കുട്ടികളെ മൂലയൂട്ടുന്നു എന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്തുകയാണ്. അതുകഴിഞ്ഞ് ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ ആരംഭിക്കുക. ഓരോ വർഷവും എണ്ണം എടുക്കുക. ഇങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ അധ്യാപനം കൊണ്ട് എത്രമാത്രം പ്രയോജനം ഉണ്ടായി എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഒരു നല്ല വിവരം നിങ്ങൾക്ക് കിട്ടും.

നിങ്ങൾ നേടുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് എന്തെല്ലാമാണെന്ന് തീരുമാനിക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന് വർഷാവസാനം 80% വീടുകളിലും കക്കൂസ് ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്ന് നിങ്ങളും ഹെൽത്ത് കമ്മ്യൂണിറ്റിയും പ്രതീക്ഷിച്ചേക്കാം. എല്ലാമാസവും നിങ്ങൾ എണ്ണം എടുക്കുന്നു. ആരുമാസത്തിനു ശേഷം കേവലം മുന്നിലൊന്നു വീടുകളിൽ മാത്രമേ കക്കൂസുകൾ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ എങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം നേടുവാൻ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യണമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കും.

**നേടിയെടുക്കേണ്ട ലക്ഷ്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി നിർണ്ണയിക്കുന്നത് കൂടുതൽ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുവാനും കൂടുതൽ നേടുവാനും സഹായിക്കുന്നു**

നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫലങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നതിന് പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പും പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടന്നപ്പോഴും അതിനുശേഷവും ഉള്ള ചില കാര്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുക്കുകയും അളക്കുകയും വേണം.



മരിച്ച സഹോദരൻ വളരെ നാളുകളായി രോഗബാധിതനായിരുന്നുവെന്നും രക്തം ഛർദ്ദിച്ചിരുന്നുവെന്നും അവർ മനസ്സിലാക്കി. അവർ ഡോക്ടറുടെ അടുക്കൽ ചെന്ന് കുട്ടിക്ക് ക്ഷയരോഗം ആയിരിക്കാമെന്ന് താൻ ഭയപ്പെടുന്നുവെന്നറിയിച്ചു. പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തിയപ്പോൾ നിഷ്കൃഷ്ട നിഗമനം ശരിയാണെന്ന് മനസ്സിലായി. അതുകൊണ്ട് ഡോക്ടറോട് മുമ്പ് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ ശരിയായ പ്രശ്നം എന്താണെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. ഇതിന് കാരണം അവർക്ക് ജനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും ഭവനസന്ദർശനവും ആണ്.

കഥകൾ പഠനത്തെ കൂടുതൽ രസകരമാക്കുന്നു. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ കഥ പറയുന്നതിൽ സമർത്ഥരാണെങ്കിൽ അത് ഒരു സഹായമായിരിക്കും.

**നാടകാവതരണം :** അഭിനയത്തിലൂടെ നല്ല ആശയങ്ങളടങ്ങുന്ന കഥകൾ കൂടുതൽ ശക്തിയായ രീതിയിൽ ജനങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ പതിയും. ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾക്കോ ഒരു അദ്ധ്യാപകനോ, ആരോഗ്യകമ്മിറ്റിയിലുള്ള ആർക്കെങ്കിലുമോ ചെറിയ ഏകാങ്കങ്ങളും നാടകങ്ങളും എഴുതി സ്കൂൾ കുട്ടികളെക്കൊണ്ട് അവതരിപ്പിക്കാം.

ഉദാഹരണത്തിന് രോഗസംക്രമണം തടയുന്നതിന് ഈച്ചകൾ വന്നിരിക്കാതെ ആഹാരം സൂക്ഷിക്കണമെന്ന് മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുവാൻ ചെറിയ കുട്ടികളെ ഈച്ചകളെപ്പോലെ വേഷം കെട്ടിച്ച് അഭിനയിപ്പിക്കാം. മുടിവയ്ക്കാത്ത ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ഈച്ചകൾ മലിനമാക്കുന്നു. കുട്ടികൾ ഈ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും രോഗികളാവുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ കമ്പി വലയിട്ട പെട്ടികളിൽ വച്ച ഭക്ഷണത്തിൽ ഈച്ചകൾ വന്നിരിക്കാത്തതുകൊണ്ട് അത് കഴിച്ച കുട്ടികൾക്ക് അസുഖം വരുന്നില്ല.



**ആശയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ കൂടുതൽ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയാൽ അത്രയും കൂടുതൽ ജനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും ഓർത്തിരിക്കുകയും ചെയ്യും**

**പൊതുനമയ്ക്കുവേണ്ടി ഒന്നിച്ച് ജോലി ചെയ്യുകയും പഠിക്കുകയും ചെയ്യുക**

പൊതു ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനും കൂട്ടായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും ആളുകളിൽ താല്പര്യം സൃഷ്ടിക്കുവാൻ വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. അതിന് സഹായകമായ ചില ആശയങ്ങൾ.

**1. ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യസമിതി :** സമൂഹത്തിന്റെ നന്മയെ ലക്ഷ്യമാക്കിക്കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുവാനും നയിക്കുവാനും തല്പരരും കഴിവുള്ളവരും ആയ ഒരു കൂട്ടം ആളുകളെ തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന്, കക്കൂസ് നിർമ്മാണം, ഗ്രാമത്തിലെ മലിനസാധനങ്ങൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുവാനുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ ജനങ്ങളുടെ സഹകരണത്തോടെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ ഇതിന്റെ മുഖ്യ ഉത്തരവാദിത്തം എടുക്കണം.

**2. ഗ്രൂപ്പ് ചർച്ചകൾ:** മാതാപിതാക്കൾ, കുട്ടികൾ, യുവജനങ്ങൾ, നാട്ടുവൈദ്യർ, ഇതര ഗ്രൂപ്പുകൾ മുതലായവർക്ക് ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും ആരോഗ്യാവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും. ആശയങ്ങൾ പങ്കിടുക എന്നതും അവർക്കുള്ള അറിവിനെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി പുതിയ ആശയങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട് പുതിയ രീതികൾ അവലംബിക്കുക എന്നതുമായിരിക്കണം അവയുടെ ഉദ്ദേശ്യം.

**3. ശ്രമദാന വേളകൾ:** എല്ലാവരും സഹായിക്കുകയാണെങ്കിൽ ശുദ്ധജലവിതരണ പദ്ധതി, ഗ്രാമശുചീകരണം എന്നിവ കൂടുതൽ രസകരവും ആയാസരഹിതവും ആക്കി തീർക്കുവാൻ സാധിക്കും. കളികൾ, മത്സരങ്ങൾ, ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ, ചെറിയ സമ്മാനങ്ങൾ ഇവ ജോലി ഒരു വിനോദമാക്കുവാൻ സഹായിക്കും. നിങ്ങളുടെ ഭാവന ശരിക്കും ഉപയോഗിക്കുക.

**4. സഹകരണസംഘങ്ങൾ:** കാർഷിക ഉപകരണങ്ങൾ, സംഭരണ സംവിധാനങ്ങൾ ഒരുപക്ഷേ കൃഷിഭൂമി തന്നെയും പങ്കുവയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ കാർഷികവിളകളുടെ വില താഴ്ത്തുവാൻ സാധിക്കും. സംഘങ്ങളുടെ സഹകരണത്തിന് ജനക്ഷേമത്തിന്മേൽ നല്ല സ്വാധീനം ചെലുത്തുവാൻ കഴിയും.



ഒരു യത്നം ഒരു കളിയാക്കി മാറ്റുമ്പോൾ കുട്ടികൾ അതിഭക്തകരമായ അളവിൽ ജോലി ചെയ്യും

**5. സ്കൂൾ സന്ദർശനം:** പലകാര്യങ്ങൾ ചെയ്ത് കാണിക്കുകയും അഭിനയത്തിലൂടെ അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് സ്ഥലത്തെ അദ്ധ്യാപകരുമായി യോജിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുവാൻ കഴിയും. ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. കൂടാതെ കുട്ടികളുടെ ചെറിയ ആരോഗ്യകേന്ദ്രം സന്ദർശിക്കുവാനുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ നടത്തുന്നതും നല്ലതാണ്. കുട്ടികൾ വേഗം പഠിക്കുമെന്ന് മാത്രമല്ല, പലവിധത്തിൽ അവർക്ക് സഹായിക്കുവാനും സാധിക്കും. കുട്ടികൾക്ക് ഒരു അവസരം നൽകുകയാണെങ്കിൽ അത് വിലയേറിയ മുതൽക്കൂട്ടായിരിക്കും.

**6. മാതൃശിശു ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനുള്ള സമ്മേളനങ്ങൾ:** ഗർഭിണികൾക്കും അഞ്ച് വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെ അമ്മമാർക്കും അവരുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആരോഗ്യാവശ്യങ്ങളെപ്പറ്റി കൂടുതൽ അറിവ് ലഭ്യമാക്കണമെന്നുള്ളത് പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള സന്ദർശനങ്ങൾ, പരിശോധനയ്ക്കും പഠനത്തിനും അവസരം നൽകുന്നു. കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യനികാർഡുകൾ അമ്മമാർ സൂക്ഷിക്കണം. ഓരോ മാസവും കുട്ടികളുടെ വളർച്ചാരേഖകൾ അമ്മമാർ ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ കൊണ്ടുവന്ന് രേഖപ്പെടുത്തണം. ചാർട്ട് മനസ്സിലാക്കുവാൻ അവർക്ക് കഴിയും. ഒരുപക്ഷേ താല്പര്യമുള്ള അമ്മമാർക്ക് വേണ്ടി ഇങ്ങനെയുള്ള പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുവാനും, നയിക്കുവാനും പരിശീലനം നൽകുവാനും നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും.

**7. ഭവനസന്ദർശനങ്ങൾ:** ആളുകളുടെ വീടുകൾ സന്ദർശിക്കുന്നതിൽ താൽപര്യമുള്ളവരായിരിക്കുക. എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവരുടെ വീടുകൾ, മിക്കവാറും ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ വരാത്തവരുടെ വീടുകൾ, അല്ലെങ്കിൽ സംഘപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാത്തവരുടെ വീടുകൾ എന്നിവ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ച് സന്ദർശിക്കുക. എന്നാൽ അവരുടെ രഹസ്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടണം. നിങ്ങളുടെ സന്ദർശനം സൗഹൃദപരം ആകുമെന്ന് തോന്നുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരിക്കലും ഭവനസന്ദർശനം നടത്തരുത്. കുട്ടികളോ മറ്റാരെങ്കിലുമോ അപകടാവസ്ഥയിൽ അല്ലെങ്കിൽ അങ്ങനെയുള്ള ഭവനങ്ങൾ സന്ദർശിക്കരുത്. എന്നാൽ കുട്ടികളുടെയോ മറ്റ് അംഗങ്ങളുടെയോ ജീവൻ അപകടാവസ്ഥയിൽ ആണെങ്കിൽ വേണ്ട മുൻകരുതലുകളോടെ ആ ഭവനങ്ങൾ സന്ദർശിക്കണം.

**ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ആശയങ്ങൾ പങ്കിടുവാനും കൈമാറുവാനും ഉള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ:**

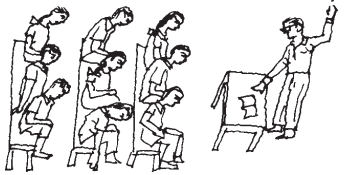
ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനെ നിലയിൽ ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുന്നതിൽ നിങ്ങളുടെ വിജയം സാങ്കേതികവും വൈദ്യശാസ്ത്രപരവുമായ അറിവിനേക്കാൾ അദ്ധ്യാപകനെ നിലയിൽ നിങ്ങൾക്കുള്ള വൈദഗ്ദ്ധ്യത്തെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. എന്തെന്നാൽ സമൂഹം മുഴുവൻ പങ്കെടുത്തുകൊണ്ട് ഒന്നായി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ തരണം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നത്.

ജനങ്ങൾ അവർ കേൾക്കുന്നതിൽ നിന്നും അധികം പഠിക്കുന്നില്ല. അവർ ഒന്നിച്ച് ചിന്തിക്കുകയും അനുഭവിക്കുകയും ചർച്ച ചെയ്യുകയും കാണുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവയിൽ നിന്നാണ് പഠിക്കുന്നത്.

അതുകൊണ്ട് ഒരു നല്ല അദ്ധ്യാപകൻ മേശയ്ക്ക് പുറകിലിരുന്ന് ആശയങ്ങൾ അടിച്ചേല്പിക്കുകയല്ല വേണ്ടത്. അവൻ അവർക്ക് സംസാരിക്കുകയും അവരോടൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവരുടെ ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായി ചിന്തിക്കുന്നതിനും അവ നേടിയെടുക്കുന്നതിനുമുതകുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഏവയെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു. ഒരു സ്നേഹിതനെപ്പോലെ തുറന്നു സംസാരിക്കുവാനുള്ള അവസരങ്ങൾക്കായി അയാൾ കാത്തിരിക്കും.



ജനങ്ങളുടെ കൂടെ സംസാരിക്കുക ..... ജനങ്ങളോടല്ല



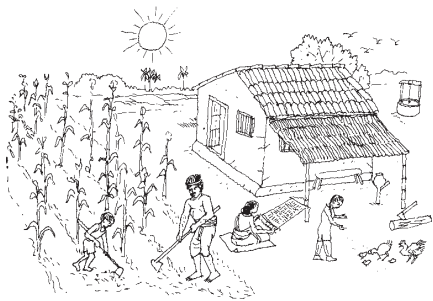
ഒരുപക്ഷേ ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാന കാര്യം ജനങ്ങളെ അവരുടേതായ സാമൂഹികളിലേക്ക് ഉണർത്തുകയും ആത്മവിശ്വാസം നേടിയെടുക്കുവാൻ സഹായിക്കുകയുമാണ്. ചിലപ്പോൾ ഗ്രാമീണർ അവർക്കിഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ മാറ്റുകയില്ല. പലപ്പോഴും തങ്ങൾ അറിവില്ലാത്തവരും ബലഹീനരുമാണെന്ന് അവർ ചിന്തിച്ചേക്കാം. എന്നാൽ അവർ എഴുതുവാനും വായിക്കുവാനും അറിയാത്തവരുൾപ്പെടെ എല്ലാവരും തന്നെ മതിയായ അറിവും കഴിവും ഉള്ളവരാണ്. അവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ, കൃഷിചെയ്യുന്ന ഭൂമി, ഉണ്ടാക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ എന്നിവകൊണ്ട് തങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ അവർ കാര്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നു. നല്ല വിദ്യാഭ്യാസമുള്ള ആളുകൾക്ക് ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കാത്ത നിരവധി കാര്യങ്ങൾ അവർക്ക് ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും.

തങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ എത്രമാത്രം മാറ്റം വരുത്തുന്നതിന് സാധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നുള്ള ബോധ്യം നൽകുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഇനിയും കൂടുതൽ പഠിക്കുവാനും പ്രവർത്തിക്കുവാനും അവർക്ക് സാധിക്കുമെന്ന് ബോധ്യമാകും. കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ തങ്ങളുടെ ക്ഷേമത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും വേണ്ടി കൂടുതൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുവാൻ അവർക്ക് സാധിക്കും.

**അപ്പോൾ ജനങ്ങളോട് ഈ കാര്യങ്ങൾ എങ്ങനെ പറയും? പലപ്പോഴും നിങ്ങൾക്ക് അതിന് സാധിക്കുകയില്ല.**

എന്നാൽ ചർച്ചകളിലൂടെ അവരെ ഒന്നിച്ച് കൊണ്ടുവരുകയാണെങ്കിൽ ചില കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയും. അല്പം മാത്രം സംസാരിക്കുക. ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ചുകൊണ്ട് ചർച്ച ആരംഭിക്കുക. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം പോലെയുള്ളവ സഹായകമായിരിക്കും. നിങ്ങളുടെ തന്നെ ചിത്രങ്ങൾ, നിങ്ങളുടെ തരം കെട്ടിടങ്ങൾ, ആളുകൾ, മൃഗങ്ങൾ, കൃഷിവിളകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തി നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തിനുകുന്ന രീതിയിൽ ചെയ്യാം.

ജനങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതിനും ചിന്തിക്കുന്നതിനും സഹായകമാവുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക



ഇതുപോലെയുള്ള ഒരു പടം ഒരു സംഘം ആളുകളെ കാണിക്കുക. ഇതേക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ അവരോട് പറയുക. അവർക്ക് അറിയാവുന്നതും ചെയ്യാവുന്നതും പറയത്തക്ക വിധത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക. ചില മാതൃകാചോദ്യങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

- പടത്തിൽ കാണുന്ന ആളുകൾ ആരെല്ലാം? എങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നു?
- ജനങ്ങൾ വരുന്നതിന് മുമ്പ് ഈ ഭൂമി എങ്ങനെയായിരുന്നു?
- ഏതെല്ലാം വഴികളിലൂടെയാണ് ജനങ്ങൾ അവരുടെ പരിസരങ്ങൾക്ക് മാറ്റം വരുത്തിയത്?
- ഈ മാറ്റങ്ങൾ അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെയും ക്ഷേമത്തെയും എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു?
- വേറെ ഏതെല്ലാം മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുവാൻ അവർക്ക് സാധിക്കും? എന്താണതിന് തടസ്സമായി നിൽക്കുന്നത്? കൂടുതൽ എങ്ങനെ പഠിക്കാം?
- കൃഷി ചെയ്യുവാൻ എങ്ങനെയാണ് അവർ പഠിച്ചത്? ആർ പഠിപ്പിച്ചു?
- ഒരു ഡോക്ടറോ വക്കീലോ ഇവരോളം മാത്രം പണമോ പണിയായുധങ്ങളോ മാത്രമായി ഈ സ്ഥലത്ത് വരുകയാണെങ്കിൽ അയാൾക്ക് ഈ കൃഷി നടത്തുവാൻ സാധിക്കുമോ? എന്തുകൊണ്ട് സാധിക്കുന്നു? എന്തുകൊണ്ട് സാധിക്കുന്നില്ല?
- ഈ നാട്ടിലെ ജനങ്ങൾ ഏതെല്ലാം കാര്യങ്ങളിൽ നമ്മേപ്പോലെയാണ്?

ഇത്തരത്തിലുള്ള കൂട്ടായ ചർച്ചകൾ അവരിൽ തന്നെയും അവരുടെ കഴിവുകളിലും ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുകയും അങ്ങനെ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുവാൻ അവരെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രവർത്തിക്കുവാനും അവരെ സഹായിക്കുന്നു.

ചിന്തകൾ ഉറക്കെ പറയുവാൻ ആദ്യം അവർ വിമുഖരായിരിക്കും. (സാവകാശത്തിലേ അവർ തയ്യാറാകും). എന്നാൽ കുറച്ചു കഴിയുമ്പോൾ കൂടുതൽ സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ സംസാരിക്കുവാനും സ്വയം പ്രധാനപ്പെട്ട ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുവാനും തുടങ്ങും. ഭയം കൂടാതെ അവനവന് തോന്നുന്നവ പറയുവാൻ എല്ലാവരെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. കൂടുതൽ സംസാരിക്കുന്നവരോട്, കുറച്ച് സംസാരിക്കുന്നവർക്ക് അവസരം നൽകുവാൻ പറയുക.

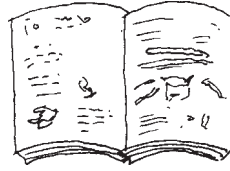
പ്രശ്നങ്ങളെയും അവയുടെ കാരണങ്ങളെയും സാമൂഹ്യമായ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളെയും വ്യക്തമായി കാണുവാൻ സാധിക്കത്തക്ക വിധത്തിൽ ഉള്ള ചർച്ചകൾ ആരംഭിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ, പടങ്ങൾ ഇവയെപ്പറ്റിയും നിങ്ങൾക്ക് ചിന്തിക്കാം.

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന കൂട്ടിയെ ഈ അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിച്ച വിവിധ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ജനങ്ങളെ ചിന്തിപ്പിക്കുവാനുകുന്ന എന്തെല്ലാം ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാം.



സ്വയം ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമാക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഈ ചിത്രത്തിൽ നിന്നും വയറിളക്കം മൂലമുള്ള മരണത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ ആളുകൾക്ക് കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

**ഈ പുസ്തകം ഏറ്റവും നന്നായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ എങ്ങനെ കഴിയും**



വായിക്കാനറിയാവുന്ന ആർക്കും ഈ പുസ്തകം സ്വന്തം വീട്ടിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. വായിക്കാനറിയാത്തവർക്ക് ചിത്രങ്ങളിൽ നിന്ന് പഠിക്കുവാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ ഏറ്റവും നന്നായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാൻ അവർ പഠിപ്പിക്കപ്പെടുകയും വേണം. ഇത് പല വിധത്തിൽ ചെയ്യാം.

ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനോ അല്ലെങ്കിൽ ഈ പുസ്തകം നൽകുന്ന മറ്റാരെങ്കിലുമോ ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തിന്റെ പട്ടികയും സൂചികയും പദപ്രയോഗങ്ങളും എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് ജനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. കാര്യങ്ങൾ പുസ്തകത്തിൽ നിന്നും എങ്ങനെ കണ്ടുപിടിക്കണമെന്ന് പഠിപ്പിച്ചുകൊടുക്കുക. ഉദാഹരണങ്ങൾ നൽകുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. **ഉപകാരമുള്ളവ ഏവയെന്നും അപകടകരവും ദോഷകരവും ആയവ എന്തെന്നും സഹായം ലഭ്യമാക്കേണ്ടത് എപ്പോഴെന്നും മനസ്സിലാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഭാഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ വായിക്കുവാൻ ഓരോ വ്യക്തിയേയും പ്രേരിപ്പിക്കുക.** രോഗങ്ങൾ വരുന്നതിന് മുൻപ് അവ തടയുക. എത്ര പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നുവെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക. ശരിയായ ഭക്ഷണം (പോഷകാഹാരം). (ആരോഗ്യവും ശുചിത്വവും) എന്നിവ പ്രതിപാദിക്കുന്ന അദ്ധ്യായങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുവാൻ ആളുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

വളരെയധികം പ്രശ്നങ്ങളും ആവശ്യങ്ങളും ചെറുതായി വിശദീകരിക്കാം. എന്നാൽ എത്ര അധികം സമയം ഈ പുസ്തകം എങ്ങനെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താമെന്ന് നിങ്ങൾ ജനങ്ങളോട് ചർച്ച ചെയ്യുന്നുവോ അത്രയും കൂടുതൽ ഉപകാരം ഈ പുസ്തകംകൊണ്ട് അവർക്ക് ലഭിക്കും.

ചെറിയ സംഘങ്ങളായി ഒന്നിച്ചുകൂടി ഈ പുസ്തകം വായിച്ച് അദ്ധ്യായങ്ങൾ ഓരോന്നോരോന്നായി ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കണം. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തുള്ള ഗുരുതരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക - നിലവിലുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാനും ഭാവിയിൽ ഇതേ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് തടയുവാനും എന്തു ചെയ്യാം. ജനങ്ങളെ ദീർഘവീക്ഷണമുള്ളവരാക്കുക.

ഈ പുസ്തകം ആധാരമാക്കിയുള്ള ഒരു **ചെറിയ ക്ലാസിന്** താൽപര്യമുള്ളവർക്ക് ഒന്നിച്ചുകൂടാം. ഗ്രൂപ്പിലുള്ളവർക്ക് വിവിധ പ്രശ്നങ്ങൾ ഏവയെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിനും ചികിത്സിക്കുന്നതിനും മറ്റും പരസ്പരം കാര്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ഇത്തരം ക്ലാസ്സുകളിൽ പഠനം രസകരമാക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് അഭിനയിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരാൾക്ക് ഒരു അസുഖം ഉണ്ടെന്നും അയാളുടെ വിഷമങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നും അഭിനയിച്ചുകാണിക്കാം. മറ്റുള്ളവർ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുകയും അയാളെ പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്യട്ടെ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രശ്നം എന്താണെന്നും അതു പരിഹരിക്കുവാൻ എന്തു ചെയ്യണമെന്നും അറിയുവാൻ ഈ പുസ്തകം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. തന്റെ രോഗത്തെപ്പറ്റി കൂടുതൽ അറിയുവാൻ ഒരു രോഗിയെ ഈ പഠനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കണം. ഭാവിയിൽ ഈ രോഗം ആവർത്തിക്കപ്പെടാതിരിക്കാനുള്ള ചർച്ചയുമായി പരിപാടി അവസാനിപ്പിക്കുക. ഇതെല്ലാം ക്ലാസ്സിൽ അഭിനയിപ്പിക്കാം.

ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനെ നിലയിൽ, ഈ പുസ്തകം ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുവാൻ ജനങ്ങളെ സഹായിക്കാനുതകുന്ന ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം ഇതാണ് - ജനങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ അടുത്ത് ചികിത്സയ്ക്ക് വരുമ്പോൾ അവരുടെ രോഗം ഏതെന്ന് ഈ പുസ്തകത്തിൽ നോക്കുവാനും അതെങ്ങനെ ചികിത്സിക്കാമെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുവാനും സഹായിക്കുക. ഇത് കൂടുതൽ സമയം എടുക്കും. എന്നാൽ അവർക്കുവേണ്ടി നാം അത് ചെയ്തു കൊടുക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഇത് ഫലപ്രദമാണ്. ആരെങ്കിലും തെറ്റു വരുത്തുകയോ എന്തെങ്കിലും വിട്ടുകളയുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ മാത്രം നിങ്ങൾ ഇടപെട്ട് എങ്ങനെ അത് നന്നായി ചെയ്യാമെന്ന് പഠിപ്പിക്കുക. **ഇപ്രകാരം രോഗപോലും പഠിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു അവസരം ജനങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നു.**

പ്രിയപ്പെട്ട ആരോഗ്യപ്രവർത്തകാ - നിങ്ങൾ ആരായിരുന്നാലും, നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പദവിയോ, ഔദ്യോഗിക സ്ഥാനമോ ഉണ്ടായിരുന്നാലും എന്നേപ്പോലെ മറ്റുള്ളവരുടെ കാര്യത്തിൽ താൽപര്യമുള്ള ഒരു സാധാരണക്കാരൻ മാത്രമായിരുന്നാലും, ഈ പുസ്തകം പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. ഇത് നിങ്ങൾക്കും എല്ലാവർക്കും വേണ്ടി ഉള്ളതാണ്.

എന്നാൽ ഓർമ്മിക്കുക : ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്റെ മർമ്മപ്രധാനമായ ഭാഗം ഈ പുസ്തകത്തിലോ മറ്റൊരു പുസ്തകത്തിലോ നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയില്ല. നല്ല ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ നിങ്ങളിൽ തന്നെയാണ്. നിങ്ങളുടെ ജനങ്ങളിലാണ് - നിങ്ങൾക്ക് പരസ്പരമുള്ള ശ്രദ്ധയിൽ, താല്പര്യത്തിൽ, പരസ്പരമുള്ള ബഹുമാനത്തിൽ, നിങ്ങളുടെ സമൂഹം ആരോഗ്യമുള്ളതായി കാണണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഇതിൽ നിന്നും പടുത്തുയർത്തുക.

വിശ്വസ്തതയോടെ  
  
 ഡേവിഡ് വേർണർ

**പരിചരണവും പങ്കിടലുമാണ് ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള പാത**



## ശ്രദ്ധിക്കുക

ഈ പുസ്തകം ജനങ്ങളുടെ പൊതുവായ ആരോഗ്യാവശ്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും ചികിത്സിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ഉള്ളതാണ്. എന്നാൽ എല്ലാ ഉത്തരങ്ങളും ഈ പുസ്തകത്തിലില്ല. ഗൗരവതരമായ രോഗാവസ്ഥയിൽ എന്തുചെയ്യണമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിഞ്ഞുകൂടെങ്കിൽ, ഡോക്ടറിൽ നിന്നോ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനിൽ നിന്നോ ഉപദേശം തേടുക.

