

33 021 0234 07/06

ሃኪም በሴሰባት

ከዲሲድ ወርክ

አርታክ - ዶክተር ሪቻርድ ሆድስ
ተርጓሚ - ጠና አበረ

ሚጋ አሳታሚ እና ማከፋፈያ ኃ/የተ/የገ/ማህበር

ስልክ:- 011 157 44 86

011 156 49 58

011 123 29 12-16

ፖ.ሣ.ቁ. 9144

አዲስ አበባ

ኢትዮጵያ

ምሥጋና

በ1980 ዓ.ም. የወጣውን የዚህን መጽሐፍ የመጀመሪያ የትርጉም ሥራ እውን ለማድረግ ከፍተኛ ትብብር ያደረጉ በርካታ የጤና ባለሙያዎች፣ የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር፣ ዩኒቨርሲቲና ሊዳ ምንጊዜም ቢሆን ውሳኔቸው የሚዘነጋ አይደለም፡፡

ሜጋ አሳታሚና ማከፋፈያ ኃ/የተ/የግ/ማህበርም ይህን ሦስተኛ ውን እትም አውጥቶ ለህዝብ ለማስራጨት የወሰደው እርምጃ የሀገሪቱን የጤና ችግር ከመቅረፍ አኳያ ጉልህ አስተዋጽኦ የሚያደርግ በመሆኑ ከልብ የመነጨ ምስጋናዬን ማቅረብ አወዳለሁ፡፡

ጠና አበረ

መግቢያ

ዛሬ በዓለማችን የሚታየው የጤና አገልግሎት ሁኔታ እጅግ በጣም የተዛባ ነው፡፡ የበለፀጉ አገሮች ተላላፊ በሽታዎችንና ሌሎችንም የጤና ጠንቆችን በቁጥጥር ስር በማዋል የህብረተሰቡን የኑሮ ደረጃ በማሻሻል ላይ ሲሆኑ፣ በመልማት ላይ ያሉ አገሮች ሕዝቦች ግን ለበርካታ ተላላፊ በሽታዎች በመጋለጣቸው ምክንያት የጤንነታቸው ሁኔታ በዝቅተኛ ደረጃ ላይ ይገኛል፡፡ በተለይም የሀገራችንን ሁኔታ ብንመለከት ህብረተሰቡ በቂና የተመጣጠነ ምግብ ባለማግኘት፣ የወባ በሽታ፣ ኤች አይ ቪ/ኤድስ፣ የሳንባ ነቀርሳና ሌሎችም ተላላፊ በሽታዎች በሚያደርሱት ጥቃት፣ በንጹህ የመጠጥ ውሃ እጦት፣ በግልና በአካባቢ የጤና አጠባበቅ ጉድለት፣ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች በሚያስከትሉት ተጽእኖ፣ በእናቶችና በህፃናት ላይ በሚታየው የጤና ቀውስ ወዘተ ምክንያት ነፍሰጡሯ ሳትገላገል፣ ጨቅላው ሳያድግ፣ ወጣቱ ሳይጎለምስ፣ ጎልማሳው ሳይሸመግል እንደ ቅጠል እየረገፈ መሆኑ የሁላችንም ግንዛቤ ነው፡፡

ከ20 ዓመታት ወዲህ የተከሰተው የኤች አይ ቪ/ኤድስ ወረርሽኝ፣ በተለይ ከሰሃራ በታች በሚገኙ በኢኮኖሚ ባልበለፀጉ ሀገሮች ላይ እያስከተለ ያለው የጤና፣ የማህበራዊ፣ የኢኮኖሚያዊና፣ የስነልቦናዊ ቀውስ ታላላቅ ጦርነቶች፣ የተፈጥሮና ሌሎች ሰው ሰራሽ ድንገተኛ አደጋዎች ካደረሱት ሰብአዊና ኢኮኖሚያዊ ጥፋት ሁሉ የከፋ ሊሆን እንደሚችል አንገነዘባለን፡፡

የተባበሩት መንግሥታት የኢትዮጵያን የጤና ችግሮች በማስመልከት በቅርቡ ይፋ ያደረጋቸውን ስታቲስቲካዊ መረጃዎች በከፊል ስንመለከት፣ 46% የሚሆነው ህዝብ የቀን ገቢ ከአንድ የአሜሪካን ዶላር ያነሰ ስለመሆኑ፣ የህዝቡ አማካይ የአድሜ ገደብ 43 አመት መሆኑን፣ በየዓመቱ 2.7 ሚሊዮን ሕፃናት እንደሚወለዱ፣ የሕዝቡ የእድገት መጠን 2.7% መሆኑን፣ 17% የሚሆኑ ሕፃናት በ5 ዓመት እድሜያቸው እንደሚሞቱ፣ ንጹህ የመጠጥ ውሃ የሚያገኘው ሕዝብ ከ25% እንደማይበልጥ፣ የጎልማሶች ትምህርት ሽፋን 33% መሆኑን፣ 10.6% የሚሆኑ አዋቂዎች ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ መሆናቸውን፣ ከ700 መቶ ሺ በላይ የሆኑ ህፃናት በኤድስ ምክንያት እናት ወይም አባት ወይም ሁለቱንም ያጡ ወላጅ አልባ መሆናቸውን፣ በኢትዮጵያ ከ140 ሺ በላይ የሚሆኑ ልጆች ከኤች አይ ቪ/ ኤድስ ጋር የሚኖሩ መሆናቸውን ያብራራል፡፡ ይህም የሀገራችን የጤና ችግር ከምንጊዜውም የበለጠ አሳሳቢ ደረጃ ላይ መሆኑን ያመለክታል፡፡

በአሁኑ ጊዜ ከ62 ሚሊዮን በላይ ለሚሆነው የኢትዮጵያ ሕዝብ የጤና አገልግሎት የሚሰጡት የጤና ባለሙያዎች ቁጥር ከሌሎች አቻ ሀገሮች ጋር ሲነፃፀር፣ እጅግ በጣም ዝቅተኛ ነው፡፡ የሌሎች

የጤና ባለሙያዎች አጥረት እንደተጠበቀ ሆኖ በመንግሥት የጤና መዋቅር ውስጥ ተመድበው በማገልገል ላይ ያሉ ሀዚሞች ከሁለት ሺ አይበልጡም። ይህ እሃዝ ከሀገሪቱ የጤና ችግር ስፋት አኳያ ሲታይ እዚህ ግባ ሊባል የሚችል አይደለም። እነዚህም ሀዚሞችና ሌሎችም የጤና ባለሙያዎች በዋና ዋና ከተሞች አካባቢ በሚገኙ ሆስፒታሎችና ሌሎች የጤና ድርጅቶች ውስጥ ተሰማርተው የሚያገለግሉ በመሆናቸው የገጠሩ ኗሪ ሕዝብ እለት ተለት ለሚያጋጥመው ዘርፈ ብዙ የጤና ችግር በቂ የጤና እንክብካቤ የሚያገኝ መሆኑን መገንዘብ ይችላል።

መንግሥት የሀገሪቱን የጤና ችግሮች ለማቃለል የበኩሉን ጥረት በማድረግ ላይ ቢሆንም፤ ከነባራዊ ሁኔታዎች መገንዘብ እንደሚቻለው የተገኘው ውጤት ሲታይ የተጠበቀውን ያህል አልሆነም። በእናቶችና በሕፃናት ላይ የሚከሰተው የጤና መታወክና ሞት በሚፈለገው መጠን አልቀነሰም። በህብረተሰቡ ላይ የሚታየው የጤና መታወክ እምብዛም አልተሻሻለም። በተለይ ሌች አይ ቪ/ኤድስ ከተከሰተ ወዲህ በሀገራችን በየአካባቢው የሚሞተው ሰው ቁጥር በየጊዜው እያሻቀበ በመሄድ ላይ ነው። ይህን አስከሬ የጤና ገጽታ ለመለወጥ የሚቻለው ህብረተሰቡን መሠረታዊ የጤና አጠባበቅ ግንዛቤን ማስጨበጥ ሲቻል ነው። በመሆኑም ህብረተሰቡ ሊረዳው በሚችለው ቋንቋ የጤና አጠባበቅና የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ መማሪያና ማስተማሪያ መጻሕፍትን በየደረጃው አዘጋጅቶ ማቅረብ ወሳኝነት አለው።

ተርጓሚው የበኩሉን የሙያ ግዴታ ለመወጣት የዚህን መጽሐፍ የመጀመሪያ አትም ወደ አማርኛ በመተርጎም ያቀረበ ሲሆን፤ በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር አማካይነት ለጤና ድርጅቶች ብቻ ተሰራጭቶ ላለፉት 14 ዓመታት ለመለስተኛ የጤና ባለሙያዎች የሥራ መመሪያና ማስተማሪያ ሆኖ ሲያገለግል ቆይቷል። ይህ መጽሐፍ በሀገራችን ብቻ ሳይሆን በሌሎችም በመልማት ላይ ባሉ በላቲን አሜሪካ፣ በአፍሪካና በእስያ በሚገኙ አገሮች በየአካባቢው ቋንቋ ተተርጉሞ አገልግሎት ላይ በመዋሉ ጠቀሜታው፤ ተፈላጊነቱና ተወዳጅነቱ ከምንጊዜውም የበለጠ እየጨመረ መጥቷል።

ይህንን ሁለተኛውን አትም ማውጣት ያስፈለገበት ዋናው ምክንያት በመጀመሪያው አትም እንደ ሌች አይ ቪ/ኤድስ ያለ አብይ ትምህርታዊ ርእሶች ያልተካተቱ ከመሆኑም በላይ የእንግሊዝኛው አትም ልዩ ልዩ ሳይንሳዊ እውነታዎች ታከለውበት ተሻሽሎ የወጣ በመሆኑ ሁለተኛውን አትም ማዘጋጀት ወቅታዊና አስፈላጊ ሆኖ ተገኝቷል። ሁለተኛው ምክንያት ደግሞ ይህ መጽሐፍ የተዘጋጀው የጤናና የሕክምና አገልግሎት ባልተዘረጋበት ወይም ባልተሟላበት ወይም ሐኪም በሌለበት አካባቢ የሚኖሩ ሰዎችን ቀጥተኛ ተጠቃሚ እንዲሆኑ ለማድረግ መሆኑ ቢታወቅም በሀገሪቱን የወጣው የመጀመሪያ አትም በቀጥታ ሕብረተሰቡን ተጠቃሚ በማድረግ ፈንታ ትምህርቱ በጤና ባለሙያዎች አማካይነት ከጥቅም ላይ እንዲውል የተገደበ በመሆኑ እንደሌሎች አገሮች ሁሉ ማንኛውም ሰው በዚህ መጽሐፍ ቀጥተኛ ተጠቃሚ እንዲሆን ለማድረግ ነው።

ከዚህም በላይ በሀገራችን ተጨባጭ ሁኔታ ይህ መጽሐፍ ለቀበሉ የልማትና የጤና ተጠሪዎች፣ ለልምድ አዋላጆች፣ ለቀይ መስቀል ወጣቶች፣ ለሀገር ባህል መድሃኒት አዋቂዎች፣ ለገጠር መድሃኒት ቤቶች፣ ሌች አይ ቪ/ኤድስን ለመዋጋት በቡድን ተደራጅተው ለሚንቀሳቀሱ ቡድኖች፣ እንዲሁም ከሌች አይ ቪ/ኤድስ ጋር ለሚኖሩ ወገኖች የመማሪያ ማስተማሪያ መርጃ ሆኖ ሊያገለግል ይችላል። በተለይም የመድሃኒት አጠቃቀም መረጃን አስመልክቶ በጤና ኬላዎች፣ በክሊኒኮችና በጤና ጣቢያዎች ጭምር የሚገኙ የጤና ባለሙያዎች እንደ መመሪያ ሊጠቀሙበት ይችላሉ። ይሁን እንጂ በዚህ መጽሐፍ የሚጠቀም ማንኛውም ግለሰብ ስለሚያጋጥመው የጤና ችግር መንስኤ፣ የመተላለፊያ መንገድ፣ የመከላከያ ዘዴ፣ እንዲሁም የመጀመሪያ ህክምና እርዳታን እንደ አስፈላጊነቱ ሊጠቀምበት የሚችል ሲሆን፤ በተለይም የመድሃኒቶችን አጠቃቀምና የአወሳሰድ መጠን በተመለከተ በተቻለ መጠን በአቅራቢያ የሚገኙ የጤና ባለሙያዎችን እያማከሩ መጠቀም ይመረጣል።

ይህ አትም በ24 ምዕራፍ ተክፋፍሎ የቀረበ ሲሆን፤ ለሰ ትምህርቱ ይዘት ዝርዝር መረጃ ማግኘት ቢያስፈልግ ማውጫውን መመልከት ይቻላል። መጽሐፉ ከሀገሪቱን የኢኮኖሚ ደረጃ፣ የአካባቢ አኗኗር፣ ባህልና ልምድ ጋር ተጣጥሞ ግልጽ የሆነ የጤና አጠባበቅ ትምህርት ማስተላለፍ በሚያስችል መልኩ በውርስ ትርጉም ጻብርና ተዘጋጅቶ ቀርቧል። በመጀመሪያው አትም ውስጥ ያልነበረ፣ ስምሳሌ፣ እንደ ሌች አይ ቪ/ኤድስ፣ ባህላዊ የህፃናት አስተቃቀፍ (ካንፒዊንግ)፣ ኢትዮጵያዊ የሆኑ የሕመምታቸው ባህሎችና የምግብ ዓይነቶች፣ በሀገሪቱን አዘውትረው የሚገኙ ተሳላፊ በሽታዎች እንዲታከሱ በማድረግ መጽሐፉን ለማዳበር ተችሏል። በመጽሐፉ ውስጥ የተመለከተ ሥዕላዊ መገለጫዎችም ኢትዮጵያዊ መልክና ባህሪ እንዲሳበሉ ተደርጓል።

ለማንያ በመቶ የሚሆኑትን የሀገራችንን የጤና ችግሮች መከላከል የሚቻለው ከፍተኛ የጤና ተቋማትን በመገንባት፣ ዘመናዊ የሕክምና መሣሪያዎችን በመግዛት፣ ከፍተኛ የሕክምና ባለሙያዎችን በማስልጠን ብቻ ሳይሆን ከህብረተሰቡ የግንዛቤ አቅም ጋር የተጣጣመ ተስማሚ የሆነ የጤና ቴክኖሎጂን በማስፋፋትና ትምህርት በመስጠት ነው። በመሆኑም በዚህ ወሳኝ ወቅት የዚህ መጽሐፍ መዘጋጀት በብሄራዊ ደረጃ ለተዘረጋው የመሰረተ ጤና እንክብካቤ መርሃ ግብር መሳካት ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያደርጋል።

ተርጓሚው

መግቢያ

ሰንጠረዥ የጤና ባለሙያ የተዘጋጀ ማስታወሻ

የገጠራ የጤና ባለሙያ ማነፅ? 1

የህዝብን ባህልና አስተሳሰብ	በመከላከልና በማከም መካከል ያለውን ሚዛን
ሰለማክበር 3	ለመጠበቅ 19
ችሎታን ስለማወቅ 4	የተሠራውን ስራና የተገኘውን ውጤት
መማርን ያለማቋረጥ 5	ማመዛዘን (መገምገም) 22
የሚያስተምሩትን ትምህርት	የማስተማሪያ መሣሪያዎች 25
ተግባራዊ ስለማድረግ 5	ለጋራ ጥቅም ሲባል አብሮ መሥራትን
አርቶ ማሰብ! ሌሎችም አርቀው	መማር 27
እንዲያስቡ መርዳት 6	ህዝቡ እንዲወያይና በጋራ እንዲያስብ
እነዚህን በሚገባ ማጥናት 9	ስዕሎችን መጠቀም 29
ፍላጎትን ማወቅ 10	በዚህ መጽሐፍ በደንብ ስለመጠቀም 31
የቃለ መጠይቅ ናሙና 11	
የህብረተሰቡን ችግር ለማቃሰል	
የእነዚህን ሀብት መጠቀም 14	

ምዕራፍ አንድ

ባህላዊ ህክምናና የተሰመዱ አምነቶች 34

ጠቃሚ የሆኑ የቤት ውስጥ	ለመድሃኒትነት የሚጠቅሙ
ህክምናዎች 34	ዕጽዋት 51
ነባርና አዳዲስ የህክምና ዘዴዎች 37	የኢትዮጵያ ባህላዊ መድሃኒቶች 53
ሰዎችን ሊያሳምሙ የሚችሉ	የተሰበረ አጥንት ለመጠገን የሚሠሩ
ዕምነቶች 37	የእንጨት ድጋፍ 56
ጥንቃላ 38	ሆድ ለማጠብና ለማለገጥ የሚረዱ
ጥያቄዎችና መልሶቻቸው 39	መድሃኒቶች 57
የተሰረጉዱ እርግብግቢት 47	
ባህላዊ ህክምና የሚረዳ መሆኑን	
የማወቂያ ዘዴዎች 48	

ምዕራፍ ሁለት

አብዛኛውን ጊዜ ገራ የሚያጋቡ የህመም ዓይነቶች 59

ሀመምች ከምን ይመጣሉ? 59	የማይተላለፉ በሽታዎች 60
የተለያዩ የሀመም ዓይነቶችና	ተላላፊ በሽታዎች 60
መንስኤዎቻቸው 60	

የተላላፊ በሽታዎች ምሳሌዎች 61
ምንነታቸውን ለይቶ ለመናገር
የሚያስችግሩ የሀመም
ዓይነቶች 62

ዘወትር የሚያደናግሩ ወይም ተመግሣይ
ስም የሚሰጣቸው የሀመም
ዓይነቶች 63
ትኩሳት በሚያስከትሉ በሽታዎች
መካከል የሚፈጠር ግራ
መጋባት 69

ምዕራፍ ሦስት

የታመመን ሰው እንዴት መመርመር እንደሚችል.....73

ጠቅላላ የጤንነት ሁኔታ 74	ቆዳ 79
መቀት 74	ሆድ 80
አተነፋፊስ 76	ጡንቻዎችና ነርቾች 82
የደም ሥር ትርታ (የልብ ምት) 77	የጡንቻ መወጣጠር መኖሩን 83
ዓይንን መመርመር 78	ማረጋገጥ 83
ጆር፣ ጉርርና አፍንጫን መመርመር 79	የደም ግፊት አለካክ 84

ምዕራፍ አራት

ለህመምተኛ ሲደረግ የሚገባ ጥንቃቄ88

ምቹ የማረፊያ ስፍራ 88	የአደገኛ ሀመም ምልክቶች 91
ፈላሽ 88	የሀክምና እርዳታ መቼና እንዴት መስጠት ያስፈልጋል 92
የግል ገጽህና 88	ለጤና ባለሙያ ምን መገንር እንደሚገባ 93
በቂና የተመጣጠነ ምግብ 89	የሕመምተኛ መላኪያ ቅጽ 94
በጠና ለታመመ ሰው የሚደረግ ልዩ ጥንቃቄ 89	

ምዕራፍ አምስት

ያለ መድሃኒት መዳን.....95

በውሃ ማዳን 95
ውሃን በእግባቡ መጠቀም ከመድሃኒቶች
በተሻለ የሚጠቅምበት ሁኔታ 97

ምዕራፍ ስድስት

ትክክለኛና የተሳሳተ የዘመናዊ መድሃኒቶች አጠቃቀም100

የመድሃኒቶች አጠቃቀም መመሪያ 100	መድሃኒት መወሰድ የሌለበት መቼ ነው? 106
እጅግ በጣም አደገኛ የሆኑ መድሃኒቶች አጠቃቀም 101	

ምዕራፍ ሰባት

የፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች ምንነትና አጠቃቀም108

ለሀሉም ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች የሚጠቅም መመሪያ 109	ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች እሳድን ሲሉ መደረግ ያለበት 110
ልዩ ጥንቃቄ ለሚያስፈልጋቸው ፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች መመሪያ 109	የፀረተሃዋስያን መድሃኒቶች የተመጠነ አጠቃቀም ያለው እርባና 111

ምዕራፍ ስምንት

መድሃኒት ለህመምተኛ መጥፍ ስለመስጠት113

መድሃኒት መለካት 114	መድሃኒቶች መቼና እንዴት እንደሚወሰዱ 118
ፔኒሲሊን መለካት 115	ማንበብ ለማይችሉ ሰዎች የሚረዳ የመድሃኒት አወሳሰድ ዘዴ 119
በፈላሽ መልክ የተዘጋጁ መድሃኒቶች 115	መድሃኒቶችን በባዶ ሆድና ከምግብ በኋላ ስለመውሰድ 120
ለትናንሽ ልጆች መድሃኒት ስለመስጠት 116	

ምዕራፍ ዘጠኝ

የመርፌ አወጋግ መመሪያና ጥንቃቄ121

መርፌ መቼ መሰጠት አለበት? 121	የፔኒሲሊን መርፌ በመውጋት የሚደርሰውን የአሰርጂ ስሜት ለመከላከል መወሰድ ያለባቸው እርምጃዎች 127
መርፌ የሚያሻቸው አጣፋፊ በሽታዎች 121	የመርፌ መውጫ ሲሪንጋ እንዴት እንደሚዘጋጅ 128
በመርፌ መሰጠት የሌለባቸው መድሃኒቶች 123	መርፌ የሚወጋበት ትክክለኛ ቦታ 130
የመርፌ አደገኛነትና ሲደረግ የሚገባ ጥንቃቄ 123	የመርፌ አወጋግ 130
አንዳንድ መድሃኒቶች በመርፌ በሚሸጡበት ጊዜ የሚያደርሷቸው አደጋዎች 126	የሀክምና መግልገያ መሣሪያዎችን እንዴት ማፅዳት እንደሚገባ 131

ምዕራፍ አሥር

የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ133

ትኩሳት 133	በመቀት የተነሳ የሚደርሱ ድንገተኛ አደጋዎች 139
ሾክ 135	በቅዝቃዜ ምክንያት የሚመጡ ድንገተኛ አደጋዎች 141
ሕሊናን መሳት 136	በህፃናትና በታመሙ አዋቂዎች ላይ የሚከሰት ክፍተኛ የሰውነት መቀት መቀነስ 142
የመታነት አደጋ 137	
መስጠም 138	
የትንፋሽ መቋረጥ 138	

የቆዳ ለውርጭ አደጋ መጋለጥ	142
የደም መፍሰስ አደጋ	143
ከቱስል የሚፈሰን ደም	
ለማስወገድ	144
ነስርን እንዴት ማቆም	
እንደሚቻል	145
ቁስል	146
ሰፋፊ ቁስሎችን እንዴት መስፋት	
እንደሚቻል	147
ፋሻ (የቁስል ማሰሪያ)	149
ያመረቀዘ ቁስል መለየትና ማከም	150
በአደገኛ ሁኔታ ሲያመረቅዘ የሚችሉ	
ቁስሎች	151
የጥይት፣ የጨቢና ሌላ ከባድ	
ቁስል	152
በእጅና በእግር ላይ ስለሚደርስ የጥይት	
ቁስል	152
ጥልቀት ያለው የደረት ቁስል	153
ሬስ ላይ በጥይት በመመታት የሚፈጠር	
ቁስል	154
ጥልቀት ያለው የሆድ ቁስል	154

ምዕራፍ አሥራ አንድ

ስርዓተ ምግብ - ጤናማ ለመሆን ምን መመገብ አስብን?.....178

ከአመጋገብ ጉድለት የሚመጡ	
በሽታዎች	178
በቂና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ለምን	
ይጠቅማል?	180
የሕፃናትን ክንድ ውፍረት በመለካት	
ለምግብ ጉድለት መጋለጣቸውን	
ስለማወቅ	181
የተመጣጠነ የምግብ ጉድለትን	
መከላከል	181
ዋና ምግቦችና ረዳት ምግቦች	182
ጤናማ ለመሆን የተመጣጠነ ምግብ	
ማግኘት	183
የምግብ ጉድለት መከላከልን ለይተ	
ለማወቅ	185
መለስተኛና ክፍተኛ የምግብ	
ጉድለት	185
በአካል ገንቢ ንጥረ ምግቦች የሚመጣ	
የምግብ ጉድለት (ኳሽርኮር)	186
አጣዳፊ የሆድ ሕመም	155
የአንጀት መጠላለፍ	156
የትርፍ እንጀት በሽታ፣ የሆድ ብግነት	
(ፔሪቶኖይቲስ)	157
የሆድ አቃፊ ሥጋ መተርተር	
(ኸርንያ)	158
የቃጠሎ አደጋ	159
የቃጠሎ ዓይነቶች	160
ለከባድ ቃጠሎ መደረግ የሚገባው ልዩ	
ጥንቃቄ	161
በመጋጠሚያዎች ላይ የሚደርስ	
ቃጠሎ	162
የኤሌክትሪክ አደጋ	162
የሱብራት አደጋ	163
በጣም የተጎዳን ሰው የማጓጓዣ	
ዘዴዎች	167
ውልቃትና ወለምታ	167
የመመረዝ አደጋ	170
በእባብ መነደፍ	171
በሌሎች እንስሳት መነደፍ	173
በፀረ ተባይ መድሃኒቶች	
መመረዝ	174
ሌሎች የምግብ ጉድለት	
ዓይነቶች	187
በቂ ገንዘብ ወይም ሰፊ መሬት ላይኖር	
የተሻለና የተመጣጠነ ምግብ	
መመገብ መቻል	189
በእነስተኛ ዋጋ የተሻለ ምግብ	
ስለማግኘት	191
ቪታሚኖች ከየት ይገኛሉ?	194
ከምግባችን መወገድ የሚገባቸው	
ነገሮች	195
ለሕፃናት ተስማሚ የሆነ ምግብ	196
በአመጋገብ ላይ የሚታዩ ጎጂ	
አስተሳሰቦች	200
ከምግብ ጋር የተያያዙ የጤና	
ችግሮች	201
የደም ማነስ	201
የአጥንት መልፈስ በሽታ	
(ሪኬትስ)	202

ከፍተኛ የደም ግፊት	203
ውፍረት	203
የሆድ ድርቀት	204
የስኳር በሽታ	204

ምዕራፍ አሥራ ሁለት

በሽታን ለመከላከል፣ ብዙ በሽታዎችን እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል.....210

ለሰተላላፊ በሽታዎች ማወቅ		የኮሶ ትል	225
የሚገባን	210	ትሪኪኖሲስ	226
በንጽህና አጠባበቅ ጉድለት የሚከሰቱ		አሜባ	227
የጤና ችግሮች	210	ጃርዲያ	228
መሠረታዊ የንፅህና አጠባበቅ		ጊኒ ምርም	229
መመሪያዎች	212	ቪስቶሶሚያሲስ፣ ቢልሃርዚያ	231
የግል ንጽሕና (ሀይጂን)	212	ክትባት	232
የቤት ውስጥ ንፅህና	213	ሀመሞችንና ድንገተኛ አደጋዎችን	
የምግብና የመጠጥ ንጽሕና	214	የመከላከያ ተጨማሪ	
የልጆችን ጤንነት ስለመጠበቅ	215	ዘዴዎች	234
የአካባቢ ንፅህና አጠባበቅ	216	ለጤና ጎጂ የሆኑ ልማዳዊ	
የተሻለ የመፀዳጃ ቤት አሠራር		ድርጊቶች	235
ዘዴ	217	የአልኮል መጠጥ	235
የሆድ ጥገኛ ትሎችና የአንጀት		ሲጋራ	236
ተውሳኮች	221	ጋዝ ያለባቸው መጠጦች	237
ወሰፋት	221	ሱሰኞችንና አደጋዊ እጾችን ያለአግባብ	
ከር መሰይ ትሎች	222	መጠቀም	237
ቀጭን ጅራፍ መሰል ጥገኛ ትል	223	የአደጋዊ እጾች አጠቃቀም	
የመንጠቆ ትል	224	በኢትዮጵያ	240

ምዕራፍ አሥራ ሦስት

በሰፊ የሚታዩ ሽንጻንደ በሽታዎች.....241

የሰውነት ፈላሽ መባከን		ትውከት	252
(ዲሃይድሬሽን)	241	አስቸኳይ የህክምና እርዳታ	
ተቅማጥና የደም ተቅማጥ	243	የሚያስፈልጋቸው የትውከት	
ለአንጻንደ የተቅማጥ አይነቶች		አደገኛ ምልክቶች	252
የሚያስፈልግ ልዩ ህክምና	248	ቀላል ትውከትን ለመከላከል	
ተቅማጥ ለያዛቸው ህፃናት መደረግ		የሚያስችሉ ዘዴዎች	253
ያለበት ጥንቃቄ	251	የራስ ምታትና ሚግራይን	253
የህክምና ዕርዳታ የሚያስፈልጋቸው		ለሚግራይን ህመም የሚሰጥ የማስታገሻ	
የተቅማጥ ዓይነቶች	251	ሕክምና	254

ጉንፋንና ኢንፍላዌንሳ 254	የወጣ መለያ ምልክቶች 265
ጉንፋንም ሆነ ኢንፍላዌንሳ ሲከሰት 254	ስር ለሰደደ የወጣ በሽታ ህክምና 266
ጉንፋንን ለመከላከል 255	አጥንት ሰባሪ የትኩሣት በሽታ 267
የአፍንጫ መታፈንና የገፍጥ መዘረከረክ 255	ግርሻ (ሪፕፐሊንግ ፊሽር) 268
የሳይክስ ችግር (ሳይክሳይትስ) 256	የጉብት በሽታ (ፔፕታይትስ ኤ) 269
የአፍንጫ አስም (ሄይ ፊሽር ወይም ለሰርጂክ ሪይናይትስ) 257	የመጋጠሚያዎች ህመም (አርትራይትስ) 270
ሰውነት የሚያስቆጡ ነገሮች 257	የጀርባ ሕመም 271
አስም 258	የተገተረተረ የደም ስር (ቫሪሳ ቪይንስ) 272
ሳል 260	የፊንጢጣ ኪንታርት (ሄመርይድስ) 273
ሳንባ ውስጥ የተጠራቀመን አክታ እንዴት ማውጣት እንደሚቻል 261	የአግርና የሌሎች አካል ክፍሎች አብጠት 274
ደረት ሳል (ብርንቫይትስ) 262	ሕሊናን መሳትና መንፈራገጥ 275
የሳንባ ምች (ኒሞኒያ) 263	የሚጥል በሽታ (ኤፒላፕሊ) 275
ወጣ 264	

ምዕራፍ አሥራ አራት

ልዩ ህክምና የሚያስፈልጋቸው ከባድ የበሽታ ዓይነቶች..... 277

ሳንባ ነቀርሳ 277	የተሰባ በሽታ 289
የእብድ ውሻ በሽታ 280	የሥጋ ደዋ በሽታ 291
መንጋጋ ቆልፍ (ቴታነስ) 281	ዓይነትውርነትን የሚያስከትል የጥገኛ ትል በሽታ 293
በአራስ ልጆች ላይ የሚታይ የመንጋጋ ቆልፍ (ቴታነስ) በሽታ 282	ሌሎች የፈላሪያሲስ በሽታ አይነቶች 295
የጉልበት መጋጠሚያ ገዝረት ማረጋገጫ ምርመራ ስለማድረግ 283	የእንትልፍ በሽታ (ትራይፓኖሚያሲስ) 297
ማጅራት ገትር 285	ቢጫ ወጣ 297
ያልተፈላ ወተት በመጠጣት የሚመጣ በሽታ (ብሩሲሎሲስ) 287	ቆንጭር 298
የአንጆት ተሰባ (ታይፎይድ ፊሽር) 288	የጉብት በሽታ (ፔፕታይትስ ቢ) 299

ምዕራፍ አስራ አምስት

የቆዳ በሽታዎች..... 300

ስለቆዳ በሽታ ህክምና ልንከተላቸው የሚገቡን አጠቃላይ ደንቦች 300	ትጓን 310
ስለመቀት ህክምና መከተል የሚገቡን መመሪያዎች 302	መዥግር 310
የቆዳ በሽታ መለያ መመሪያ 303	መጽሌ 310
እክክ 307	የቲምቡ ዝንብ 310
ትማል 309	መግል የሚቋጥሩ ትናንሽ ቁስሎች 311

አምፔሪት 311	በአግር ትንሽ ጣት ላይ የሚከሰት የጤና መታወክ 321
ብጉንጅና አባጭ 312	የቁስል ጠባሳ መጅ 321
የቆዳ አሰርጂ (የሚያሳክክ፣ የሚጉረበረብ ወይም የሚያብጥ ሽፍታ) 312	ብጉርና ጥቁር ሽፍታ 321
ቆዳን የሚያሳክክና የሚያቃጥሉ ዕፅዋት፣ ነፍሳትና ሌሎች ነገሮች 313	የቆዳ ካንሰር 321
አልማዝ ባለጭራ (ቫርፕስ ዘስተር ወይም ቪንግልስ) 314	የቆዳ ወይም የዕጢዎች ነቀርሳ 322
የዘረንጉዳይ (የፈንገስ ሕመሞች) 314	ቀይ ሽፍታ (ኤሪስፔላስ እና ሌሎች) 323
ቋቋቻ 316	ጋንግሪን 324
ለምዕ 316	በደም ዝውውር ድክመት የሚመጣ የቆዳ ቁስል 324
ቆዳን የሚያገጥ (የሚያሻሻረጉሩ) ሌሎች ምክንያቶች 317	ለረጅም ጊዜ በመተኛት የሚደርስ ቁስል 325
መላው ወይም ከፊል የቆዳና የፀጉር ንጣት 317	የሕፃናት የቆዳ በሽታዎች 326
ማዲያት 317	ፎረፎር 327
የአካል መንጣት 317	ችፌ 327
በምግብ ጉድለት የሚመጡ የቆዳ ችግሮች 318	ሶሪያሲስ 328
ኪንታርት 319	
መጅ 320	

ምዕራፍ አሥራ ስድስት

ዓይን 329

በዓይን ላይ የሚደርሱ አደጋዎች 329	የዓይን ቆብ ብጉር 337
ከዓይን ውስጥ እንዴት ጉድፍ ማውጣት እንደሚቻል 330	የዓይን ሞራ 337
አይን ላይ የሚደርስ የኬሚካል ቃጠሎ 331	የዓይን ብረት ጠባሳና ጭረት 338
ቆንጥር 331	የዓይን ቃል ነጭ ክፍል መድማት 338
ዓይን ማዝ (ትራኮማ) 331	የዓይን ብረት ጀርባ መድማት 338
የአራስ ልጅ የዓይን ህመም 333	የዓይን ብረት ጀርባ መግል መቋጠር 339
የዓይን ብረት መቆጣት (አይራይትስ) 334	ዓይን ሞራ (ካታራክት) 339
ግላውኮማ 334	ዳፍንትና የዓይን ቃል መድረት 339
የእንባ ከረጢት ኢንፌክሽን 336	ዓይን ላይ የሚጋረጡ ነቁጦች ወይም «ጎጥቦች» 341
አጣርቶ የማየት ችግር 336	ያንድ ነገር ሁለት መስሎ መታየት (ብዥታ) 341
ሽውራራ ዓይን 336	

ምዕራፍ አሥራ ሰባት

ፕሮስ፣ ድድና አፍ..... 342

የፕሮስና የድድ እንክብካቤ	342	በአፍ ውስጥ የሚታዩ ነጭ ነጠብጣቦች	346
የፕሮስ ህመምና ዕብጠት	344	የአፍ ቁስለት (ካንከር ሶርስ)	346
የድድ ማመርቀዝ	345	በጉንፋንና በትኩሳት መንስኤ የሚመጣ ቁስል	347
የክንፈር ጥግ መቁሰል ወይም መሰንጠቅ	345		

ምዕራፍ አሥራ ስምንት

የሽንት መሸኛና የተዋልዶ አካላት..... 348

የሽንት ቧንቧ የጤና ችግሮች	349	መካንት	357
በግብረ ሥጋ ግንኙነት የማይተላለፉ የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽኖች		የመካንት ዋና ዋና ምክንያቶች	357
የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽኖች ምልክቶች	349	በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ የአባልዘር በሽታዎች	359
የኩላሊት ወይም የፊኛ ጠጠር በሽታ	350	ቂጥኝ	360
የበጠ የፕሮስቲት ዕጢ	351	ባምቡሌ	362
ካቴተርን እንዴትና መቼ መጠቀም እንደሚቻል	352	የብልት ቁስለት	363
በሽንት መመረዝ (የሬሚያ)	352	የብልት ኪንታሮት ሽፍታ	363
በሴቶች ላይ የሚታዩ የጤና ችግሮች	354	የብልት ሽፍታ	364
ሴቶች ብዙ ዓይነት ኢንፌክሽኖችን እንዴት አድርገው መከላከል እንደሚችሉ	356	ከChC	365
በሴቶች ታችኛው የሆድ ክፍል ላይ በሰሚሰማ ህመም	356	ኤድስ (ኤች አይ ቪ)	365
		በግብረ ሰጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን ስርጭት እንዴት መከላከል እንደሚቻል	370

ምዕራፍ አስራ ዘጠኝ

በእናተችና በአዋባጆች ማስታወሻ..... 371

የወር አበባ	371	በነፍሰጡር ሴት ላይ የመመረዝ ሁኔታ ሲታይ ሊወሰድ የሚገባ እርምጃ	376
ማረጥ	372	የቅድመ ወሊድ ምርመራ	377
እርግዝና	373	ለመውለድ መዘጋጀት	385
በእርግዝና ወቅት ጤናማ ሆኖ ስለመቆየት	373	በእናት ማህፀን ውስጥ የዕንስን አቀማመጥ ስለማወቅ	386
በእርግዝና ወቅት የሚያጋጥሙ ቀላል ችግሮች	374	ማተብ	392
በእርግዝና ጊዜ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች	375	ለተቆረጠ እትብት የሚደረግ ጥንቃቄ	393

ሀፃናትን ስለማፅዳት	393	ልጆች መገረዝ አለባቸው?	411
ጡት ማስጀመር	394	የወንዶች ልጆች ግርዛት	411
የእንግዶ ልጅ መውጣት	394	የሴት ልጅ ግርዛት	412
የእንግዶ ልጅ ሳይወርድ ቢዘገይ	394	በኢትዮጵያ ውስጥ የሚፈፀሙ ሌሎች ነጂ ልማዶች	413
ከወሊድ በኋላ የሚደርስ ከባድ የደም መፈሰስ	395	ከወሊድ በኋላ ለእናቶች ሊሰጥ የሚገባ የእናቶች ጤና አጠባበቅ	413
እክሲቶክሲክስ የተባሉ የመድሃኒት ዓይነቶች ትክክለኛ አጠቃቀም	396	ከወሊድ በኋላ የሚመጣ ትኩሳት ወይም ኢንፌክሽን	414
እስቸጋሪ ምጥ	398	ለጡት የሚደረግ ጥንቃቄ	415
የመንታ እርግዝና መለያ ምልክቶች	401	ጡትን በእጅ ስለማለብ	415
በወሊድ ወቅት የሚደርስ የብልት መተርተር	401	የጡት ጫፍ ቁስለት	416
ለተወለደ ሕፃን ወዲያው ሊደረግ የሚገባ ጥንቃቄ	402	የጡት መግል (የጡት ውስጥ ኢንፌክሽን፣ ማስታይቲስ)	416
የሕፃናትን የሠውነት ሙቀት ስለመጠበቅ	402	የጡት ካንሰር	417
እናት እንዴት አድርጋ በቂ ወተት ማጋት ትችላለች?	403	የራስን ጡት ስለመመርመር	418
ያለ እድሜያቸው ለተወለዱ፣ መጠናቸውና ክብደታቸው እነስተኛ ሲሆን ሕፃናት ልዩ እንክብካቤ ስለማድረግ	404	በታችኛው የሆድ ክፍል የሚታይ የጓጉለ ወይም አብጠት መሳይ ነገር	419
ለጨቅላ ልጆች መድሃኒት ሲሰጥ ሊደረግ የሚገባ ጥንቃቄ	405	የማህፀን ካንሰር	419
ጨቅላ ልጆችን የሚያጠቁ በሽታዎች	405	የማህፀን ውጪ እርግዝና	419
ህፃኑ በሚገባ ካልጠባ ወይም የታመመ ከመሰለ	408	ወርጃ	420
ጨቅላ ህፃንን የደም ባክቴርያ እንደያዘው ፕሮጣሬ ካደረ	410	ለአደጋ የተጋለጡ እናቶችና ልጆች	421
		በወርጃ ምክንያት የሚከሰቱ ችግሮች	421
		ከወርጃ በኋላ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች	422
		በወርጃ ምክንያት የሚከሰትን ህመምና ሞት ለመከላከል	423

ምዕራፍ ሃያ

የቤተሰብ ምጣኔ.....425

የቤተሰብ ምጣኔና የወሊድ መከላከያ ዘዴ	426	መድሃኒቶች የሚያደርሱት ያለመስማማት ምልክቶች	430
የወሊድ መከላከያ ጥሩ ነው? አደጋስ አያስከትልም?	427	የወሊድ መከላከያ ኪኒን መውሰድ የሊሰጣቸው ሴቶች የትኞቹ ናቸው?	432
የወሊድ መከላከያ ዘዴዎችን መምረጥ	428	የወሊድ መከላከያ ኪኒን በሚወሰድበት ጊዜ ሴቶች ማድረግ ያለባቸው ጥንቃቄ	433
ጡት ማጥባት	428	ስለወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብሎች ጥያቄዎችና መልሶች	434
የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብል መድሃኒት	429		

ሌሎች የወሊድ መከላከያ
ዘዴዎች 436
የብልት ፈሳሽን በመመርመር ያልተፈለገ
እርግዝናን ስለመከላከል 438

ምዕራፍ ሃያ አንድ

የልጆች ጤንነትና ሕመም.....443

የልጆችን ጤንነት ለመጠበቅ ምን
መደረግ አለበት? 443
በቀና ቶተመጣጠነ ምግብ 443
የግልና የእካባቢ ንፅህና አጠባበቅ 444
ክትባት 445
የሀፃናት አስተዳደግና ጤናማ የህይወት
ጎዳና ማስረጃ 446
የሕፃናት ጤንነት ሠንጠረዥ እንዴት
እንደሚነበብ 445
የጤንነትን መሸሻል የሚያሳይ የሀፃናት
ጤንነት መመዝገቢያ ቅፅ 460
በሌሎች ምዕራፎች ስለቀረቡት የሀፃናት
የጤና ችግሮች ክለሳ 461
በምግብ የተጉዱ ሀፃናት 461
ተቅማጥና የደም ተቅማጥ 462
ትኩሳት 463
ህሊናን መሳትና አረፋ መድፈት 463
ማጅራት ገትር (ሜኒንጂይቲስ) 463
ደም ማነስ 463
የአንጀት ጥገኞችና ሌሎችም
ትላትሎች 464
ቆንጥር (ቦንጀክቲቫይቲስ) 465
ጉንፋንና ኢንፍሉዌንሻ 465
በሌሎች ምዕራፎች ሳይጠቀሱ የታለፉ
የልጆች የጤና ችግሮች 465

ምዕራፍ ሃያ ሁለት

በዕድሜ የገፈ ሰዎች ጤንነትና ህመም..... 482

አጭር ክለሳ 482
አቅም ማጣት፣ ድካምና የአመጋገብ
ልምድ 482
የእግር እብጠት 482
በደም ዝውውር ድክመት የሚመጣ የቆየ
የእግር ቁስል 483
ሽንት የመሸናት ችግር 483
ስር የሰደደ ሳል 483
የመጋጠሚያ አካላት ቁርጥማት
(ሪውማቶይድ አርትራይቲስ) 483
ሌሎች ዋና ዋና የእርጅና
በሽታዎች 484

ጥምር የመከላከያ ዘዴዎች 439
ማምከን 440
በቤት ውስጥ የሚደረጉ የወሊድ
መከላከያ ዘዴዎች 441

የጆሮ ቧንቧ ቁስለት 466
የጉሮሮ ቁስለትና የቶንሲል ዕጢዎች
እብጠት 466
የጉሮሮ ቁስለትና ሪውማቲክ
ፊቭር 467
ሪውማቲክ ፊቭር 467
በሀፃናት ላይ የሚታዩ ተላላፊ
በሽታዎች 468
ጉድፍ 468
ኩፍኝ 469
አንክሊስ 470
ጆሮ ደግፍ 471
ትክትክ 471
ዘጊ እነዳ 473
የልጅነት ልምሻ (ፖሊዮ) 473
በሀፃናት ላይ የሚታዩ የተፈጥሮ የአካል
ጉድለቶች 475
የታፋ ውልቃት 475
የእምብርት መላላት 476
የወንድ ፍሬ ከረጢት እብጠት 477
አካል ስንኩልነት 477
የአንጉል ጉዳት 480
በመጀመሪያዎቹ ወራት አካባቢ የሚከሰት
የአዕምሮ ዘገምተኝነት 480

የጆሮ መደንቆር (የመስማት
መሳን) 484
እንቅልፍ ማጣት 485
በሆድ ውስጥ ውሃ የሚያጠራቅም
የጉብት በሽታ (ሲሮሊስ) 485
የሃሞት ከረጢት ችግሮች 486

ቁጡ መሆን 487
የልብ ህመም 487
ህሊናን መሳት 488
እስኪያረጁ ድረስ ጤናማ ሆነው መቆየት
ለሚችሉ ወጣቶች ማስታወሻ 489
ሞትን በፀጋ መቀበል 490

ምዕራፍ ሃያ ሦስት

የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ ሳጥኝ..... 492

ከእያንዳንዱ መድሃኒት ምን ያህል
ሊናረን ይገባል? 492
የመጀመሪያ ሕክምና አርዳታ ሣጥንን
በጥንቃቄ ስለመያዝ 493
የመድሃኒቶችና የህክምና መሣሪያዎች
ግዢ 493
በመድሃኒት መሸጫ መደብሮች ለሚሠሩ
ባለሙያዎች ማስታወሻ 500

ምዕራፍ ሃያ አራት

የመድሃኒት አጠቃቀም መረጃ..... 502

የመድሃኒት አወሳሰድ መጠን 502
በረተሃዋስያን መድሃኒቶች 505
ለጨብጥና ለከላሚዲያ የሚሰጡ
መድሃኒቶች 516
ለሳንባ ነቀርሳ በሽታ የሚሰጡ
መድሃኒቶች 517
ለገጋጋ ደዌ በሽታ የሚሰጡ
መድሃኒቶች 521
የወባ በሽታ መድሃኒቶች 524
ለአሜሪካ ለጆርዲያ የሚጠቅሙ
መድሃኒቶች 528
ለትራይኮሞናይቲ የብልት ቁስል 529
ለቆዳ በሽታ 531
ለአንጅት ጥገኛ ትሎች፣ የሚጠቅሙ
መድሃኒቶች 535
የኩሶ መድሃኒት 537
ለቢልሃርዲያ 538
ጓደን ለሚያውር ጥገኛ ትል 539
የጓደን ቅባቶች 541
ህመም የሚያስታግሱ
መድሃኒቶች 541
የምግብ አለመፈጨት፣ የቃርና የጨጓራ
ቁስል መድሃኒቶች 544
የፈሳሽ መባከንን ለማስወገድ የሚጠቅም
ወዝመላሽ ፈሳሽ 546
ለሆድ ድርቀት 546
ለአፍንጫ መታፈን 547
የሳል መድሃኒቶች 548
የአስም መድሃኒቶች 548
ለአሰርጂና ለትውከት 550
የመርዝ ማርከሻዎች 552
የሚጥል በሽታ መድሃኒት 554
ከወሊድ በኋላ ለሚደርስ ከፍተኛ የደም
መፍሰስ 556
የፊንጢጣ ኪንታሮት መድሃኒት 557
የምግብ ጉድለትና የደም ማነስ
መድሃኒቶች 557
የወሊድ መቆጣጠሪያ 560
የፒኒሊሊን አዘገጃጀት 564

የገጠረ የጤና ባለሙያ ማነው?

ከሀገራችን የጤና አገልግሎት አደረጃጀት አኳያ ሲታይ የገጠሩ የጤና ባለሙያ ሲባል በመንግስትም ሆነ በግል የጤና ተቋማት፣ ማለትም በየገጠሩ በሚገኙ የጤና ኬላዎች ተመድበው የሚሰሩ የጤና ተጠሪዎች፣ የልምድ አዋላጆች፣ በክሊኒኮችና በጤና ጣቢያዎች የሚያገለግሉ የጤና ረዳቶች፣ ነርሶች፣ የገጠር መድሃኒት ቤት የፋርማሲ ቲክኒሺያኖችና በየገጠሩ ተሰማርተው ለህብረተሰቡ የጤና አገልግሎት የሚሰጡ ሌሎች የጤና ባለሙያዎችን ሁሉ የሚያጠቃልል ነው።

ማንኛውም የገጠር የጤና ባለሙያ የቤተሰቡን፣ የጎረቤቱን፣ በአጠቃላይ የሕብረተሰቡን ጤንነት የሚንከባከብ፣ ጤናማ ኑሮ እንዲኖሩ የሚያስተምርና የሚያግዝ ግለሰብ ነው። በችሎታውና በበጎ ምግባሩ ምስጉን፣ ትሁትና ርህራሄ ሆኖ ሌሎች የማህበራዊ ኑሮ ችግሮችን ጭምር ለማቃለል ከባድ አደራ የተቀበለና ኃላፊነት የተሸከመ ባለሙያ ነው። የአንድን ሕብረተሰብ የጤና ደረጃ ለማሻሻል የሕዝቡ ተሳትፎ እጅግ በጣም ወሳኝ በመሆኑ የገጠሩ የጤና ባለሙያ ዋና ተግባር በግንባር ቀደምነት በመሰለፍና በማሳተፍ የሕዝቡን የጤና ንቃተ ሕሊና ከፍ በማድረግ የሕብረተ ሰቡን ግንዛቤ ለማጎልበት ስልት መቀየስ መሆን አለበት። በዚህ መሠረት ማንኛውም ግለሰብ የሕብረተሰቡን አንገብጋቢ የጤና ችግር ለመቅረፍ የጤና ባለሙያ መሆን ይገባዋል።

ለምሳሌ፣አናትና አባት ልጆቻቸው እንዴት ንጽሕናቸውን እንደ ሚጠብቁ፣ገበሬዎች ተባብረው በመስራትና መሬታቸውን በማልማት እንዴት ምርታቸውን ማሳደግ እንደሚችሉ፣ መምህራን በስፋት የሚታወቁ ሽታዎችንና ድንገተኛ አደጋዎችን እንዴት መከላከልና ማከም እንደሚችል ለተማሪዎቻቸው እንዲያስተምሩ፣ ተማሪዎች የተማሩትን ትምህርት ለወላጆቻቸው እንዲያካፍሉ፣የገጠር መድሃኒት ቤቶች ስለሚሸጧቸው መድሃኒቶች ትክክለኛ አጠቃቀም በሚገባ ተገንዝበው ለተጠቃሚዎች ተገቢውን ምክርና ማስጠን ቀደም እንዴት መስጠት እንደሚችሉ፣ አዋላጆች በእርግዝና ወቅት የተመጣ ጠነ ምግብ አስፈላጊ መሆኑን፣ ስለጡት ማጥፋትና ስለቤተሰብ ምጣኔ ለወላጆች ምክር መስጠት እንዲችሉ የበኩሉን ጥረት ማድረግ ይኖርበታል።

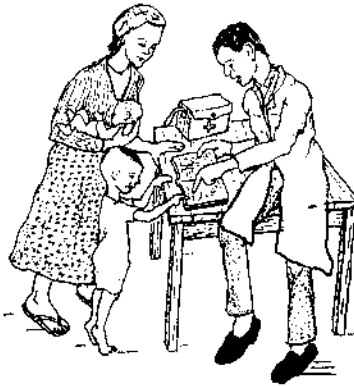
በአጠቃላይ የጤና ባለሙያ በሚኖርበት ሕዝብ ደረጃ የሚሰራና የሚኖር መሆን አለበት። ግንባር ቀደም ተግባሩም እውቀቱን ለሕዝቡ ማካፈል ነው። ይህ ስልት ሕዝቡ ለሚያጋጥመው የጤና ችግር ራስን በራስ መርዳት በሚለው መርሕ እንዲጠቀም ጥርጊያ መገንድ ይከፍትለታል።

ይህ መጽሐፍ መጀመሪያ የተዘጋጀው በአጠቃላይ ለጤና ባለሙያዎች መመሪያ እንዲሆን በማሰብ ነበር። አሁን ግን የራሱን፣ የቤተሰቡንና የሕብረተሰቡን ጤንነት ለመጠበቅና ደህንነትን ለመንከባከብ ፍላጎት ላለው ለማንኛውም ሰው እንደ ጠቃሚ መመሪያ ሆኖ ተዘጋጅቷል። መጽሐፉ ለቀበሌ ጤና ተጠሪዎች፣ ለጤና ረዳቶች፣ ለነርሶች ወይም ለሐኪሞች ብቻ የተዘጋጀ ሳይሆን ማንኛውም ፍላጎት ያለው የሕብረሰብ ክፍል እንዲጠቀምበት የታቀደ ስለሆነ መጽሐፉን በጋራ መጠቀም ይቻላል። መጽሐፉ አንድ የጤና ባለሙያ ወይም ግለሰብ የሚያውቀውን ለሌላው የሚያስረዳበት መመሪያ እንዲሆን የተዘጋጀ ነው። በመሆኑም በቡድን በመደራጀትና በእያንዳንዱ ምዕራፍ ላይ በመወያየት መሠረታዊ የጤና አገልግሎት እውቀትን መገባዩት ያስችላል።

ውድ የገጠር የጤና ባለሙያ ሆይ!

ይህ መጽሐፍ የሰዎችን የጤና ንቃት ሕሊና በማሳደግ የሕብረተሰቡን የጤና ችግር በማቃለል ላይ ያተኮረ ነው። እንደን አካባቢ ጤናማ የመኖሪያ ሰፈር በማድረግ የሕብረተሰቡን ፍላጎት አስቀድሞ ማወቅ ያስፈልጋል።

ከዚህ ቀጥለው የተዘረዘሩት አስተያየቶች የህብረተሰቡን የጤና ፍላጎት ለማወቅ የሚረዱና ተቀባይነት ሲያገኙም ሕብረተሰቡን ለማገልገል የሚረዱ ናቸው።



የገጠር የጤና ባለሙያ የሚኖረውና የሚሠራው በሚኖርበት የህብረተሰብ ደረጃ እንደሚሆን ቀዳሚ ተገባር ዕውቀቱን ማካፈል ይሆናል።

1. ርህራሄ ስለመሆን

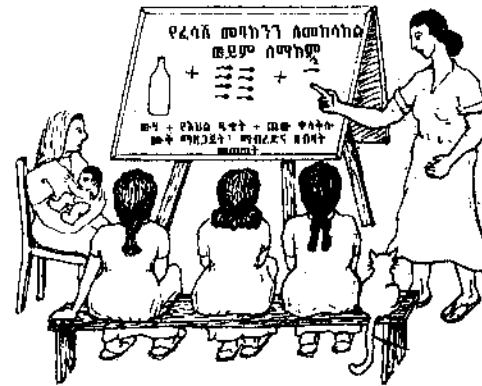
ወንድማዊ የሆነ አቀራረብ፣ አነጋገርና ፈገግታ ማሳየት ከማንኛውም ዓይነት ዕርዳታ የበለጠ ትርጉም አለው። ለምሳሌ ቀረብ ብሎ እጅን ከህመምተኛው ትከሻ ላይ ጣል አድርጎ ማነጋገር ከፍተኛ የቀረቤታና የርህራሄ ምልክት ነው። ሌሎችን እንደራስ አድርጎ መመልከት የርህራሄ ምልክት ነው። እጅግ በጣም በተቻለበትና በተሰጠበት ጊዜ እንኳን የሌሎችን ስሜትና ፍላጎት ማጤን ይኖርብሃል። «ይህ ሰው የቤተሰቤ አባል ቢሆን ኖሮ ምን አደርግ ነበር?» በማለት ዘወትር ራስን መጠየቅ ጠቃሚ ነው። በሽተኞችን እንደ ሰብአዊ ፍጡር ማየት ይገባል። በተለይ በጣም ስታመሙት ወይም ሞት አፋፍ ላይ ለሚገኙ ርህራሄን አሳይ። ለቤተሰቦቻቸውም ደግ ሁን። እንደም ታስብላቸውም ይወቁ።



ርህራሄን ማሳየት ጥሩ ነው። ደገነት ከመደሃነት የተሻለ ይጠቀማል። ሰዎችን ከመርዳት ወደጎሳ ማለት አይገባም።

2. እውቀትን ስለማካፈል

የጤና ባለሙያ እንደመሆን የመጀመሪያው ተግባርህ ሰዎችን ማስተማር ነው። ይህም ሰዎች በሽታን እንዲከላከሉና እንዳይታመሙ ማስተማር ማለት ነው። በተጨማሪም ሰዎች መታመማቸውን በፍጥነት እንዲረዱና በተገኘው የሕክምና ዘዴ እንዲረዱ ማድረግ ነው።

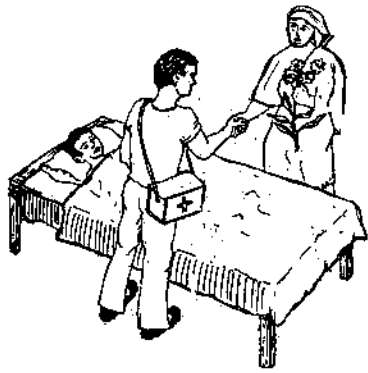


ዕውቀትን ለማካፈል የተለያዩ ዘዴዎችን መጠቀም ያስፈልጋል።

አስፈላጊው መሠረታዊ ትምህርትና መመሪያ ከተሰጣቸው ሰዎች ራሳቸውን ሊረዱ ይችላሉ። አንዳንድ ሃኪሞች ራስን ማከም አደገኛ እንደሆነ ይናገራሉ። ምናልባት ይህን የሚያደርጉት ሰዎች ውድ በሆነው አገልግሎታቸው ጥገኞች ሆነው እንዲቆዩ በመፈለግ ይሆናል። እንደ ዕውነቱ ከሆነ ግን ብዙዎች የጤና ችግሮች በፍጥነትና በተሻለ ሁኔታ በሰዎች በራሳቸው ቤት ውስጥ ሊቃሰቡ ይችላሉ። በርግጥ ለከባድ የጤና ችግሮች የሕክምና ባለሙያዎችን ማማከር በግድ እንደሚያስፈልግ ህብረተሰቡ ሊገነዘብ ይገባል።

3. የህዝብን ባህልና አስተሳሰብ ስለማክበር

አብዛኛውን ጊዜ የሰዎች ባሕላዊ ሕክምና እየጠፋ የሄደው ዘመናዊ የሕክምና ዘዴ እያደገ ከመጣ ወዲህ ነው። ይህ ግን በመሠረቱ ትክክል አይደለም። ምክንያቱም ምርጥ ዘመናዊ ሕክምናን ምርጥ ከሆነ የባሕል ሕክምና ጋር አቀናጅቶ መጠቀም በተናጠል ከሚሰጥ የሕክምና ዘዴ በጣም የተሻለ ሊሆን ይችላል። ሆኖም የባሕል ሕክምናው ፈዋሽነት የተረጋገጠ መሆን አለበት። ይህን አይነቱን የተቀናጀ አስራር መጠቀም የሕብረተሰቡን የሕክምና ብቃት ያጠናክረዋል እንጂ አያዳክመውም። ባሕላዊ የሕክምና ዘዴዎች ጎጂ መሆናቸው ከታወቀ (በተቆረጠ እትብት ላይ አበት መቀባትና የመሳሰሉት) ሕዝቡን በማስተማር ይህን መሰል ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን ማስወገድ አስፈላጊ ነው። ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን ማስወገድ በሚያስፈልግበት ጊዜ የአመለካከቱን ደጋፊዎች በጥንቃቄና በአክብሮት ማነጋገር ይገባል። በደፈናው «አሠራራችሁ ስህተት ነው! ጎሳ ቀር ነው!» ብሎ መገሰጽ አይገባም። ትክክለኛ ያልሆነበትን ምክንያት ማስረዳት ግን ብልህነት ነው። ሰዎች ከባሕልና እምነታቸው ለመላቀቅ ረጅም ጊዜ ይፈጅባቸዋል። ለዚያውም ቢሆን ህሳባቸውን ለመለወጥ የሚያሳምን ቦታ ምክንያት ይፈልጋሉ። እነርሱ ላመኑበት ጉዳይ ትክክለኛ ናቸው። ስለዚህም የሰዎቹን እምነት ማክበር ያስፈልጋል። ከሁሉም በላይ ከሕብረተሰቡ ጋር ቅራኔ እንዳይፈጠር ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። በመሆኑም የሰዎችን ባሕልና ክብረት ሕሊና በመጠበቅ እውቀታቸውን ማጎልበት ይገባል።



ከባህላዊ ሃኪሞችና ከአዋላጆች ጋር በመተባበር መስራት እንጂ ማውገዝ አይገባም። ከእነሱ መማርና ከአንተ እንዲማሩ ማበረታታት ያስፈልጋል።

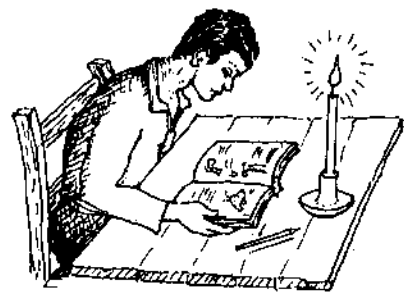
የጤና ጣቢያው ከዚህ በጣም እንደሚርቅ አውቃለሁ። ነገር ግን እዚህ የሚያስፈልገውን ህክምና ልንሰጠው ስለማንችል አብራሽ እሄዳለሁ።

4. ችሎታን ስለማወቅ

የአንድ የገጠር ጤና ባለሙያ እውቀትና ችሎታ ተልቅም ይሁን ትንሽ አቅሙን አስካወቀ ድረስ ጥሩ መስራት ይችላል። ይህም መስራት የሚችለውን ሥራ ማስተካከል። ሰውን ሊጎዳ ወይም አይጋ ላይ ሊጥል የሚችል ነገር ወይም በቂ ልምድ ያልተገኘበትን ነገር ለማድረግ ያለመሞከር ብልህነት ነው። ነገር ግን የማመዛዘን ችሎታን መጠቀም ይገባል።



አብዛኛውን ጊዜ አንድን ነገር ለማድረግም ሆነ ላለማድረግ በሚወሰንበት ጊዜ በተቻለ መጠን የተሻለ ባለሙያን ማማከር ያስፈልጋል። ለምሳሌ፡ አንዲት አናት በቅርቡ ተገላግላ ብዙ ደም እየፈለላት ነው እንበል። ጤና ጣቢያው 30 ደቂቃ ብቻ የሚያስኬድ ከሆነ ሴትዋን ወደዚያ መውሰዱ ተገቢ ነው። ነገር ግን ወላጇን ከባድ የደም መፍሰስ ካጋጠመ ማትና የምትኖርበት አካባቢ ከጤና ድርጅቱ በጣም ሩቅ ከሆነ ደሙን ለማስቆም ማህህሩን ማሸት አስፈላጊ መሆኑን ምወሰን ያስፈልጋል። ወይም ምንም እንኳን ልምድ ባይኖርም ሕይወትዋን ለማትረፍ አክሲቶሲክ መውጋት በግድ ሊያስፈልግ ይችላል።



መማርን አታቋርጥ።

5. መማርን ያለማቋረጥ፡- በማንኛውም አጋጣሚ ትምህርት ለመቅሰም ጥረት ማድረግ ያስፈልጋል። እውቀትህን ለማዳበር የሚረዱ መጽሐፎችንም ሆነ መጽሐቶችን በማንበብ የተሻለ ሠራተኛ፣ አስተማሪና ሰው መሆን ይቻላል።

ምንጊዜም ከሐኪሞች፣ ከአካባቢ ጥበቃ ሃላፊዎች፣ ከእርሻ ባለሙያዎችና በተለያዩ ዘርፎች ከተሰማሩ ግለሰቦች ጋር ውይይት ማድረግ፣ የሙያ ማሻሻያ ኮርስ ወይም ሌላ ዓይነት የስልጠና ዕድል ተሳታፊ መሆን የጤና ባለሙያ የመጀመሪያው ተግባር ነው። በየጊዜው በመማር እውቀትን ካላዳበሩ ደግሞ ለሌሎች ማስተማር ያዳግታል።

6. የሚያስተምሩትን ትምህርት ተገባራዊ ስለማድረግ

ለዎች ማንም ግለሰብ ከሚናገረው ይልቅ ለተግባሩ ትኩረት ይሰጣሉ። የጤና ባለሙያ ራሱን ለአካባቢው ምሳሌ በማድረግ ገጽፄ አለባበስና ጤናማ አኗኗርን ማሳየት አለበት። ሌሎች የመጻፃጃ ቤት እንዲሰሩ ከማስተማር በፊት ለራሳቸው እንዲኖርህ ማድረግ ይገባል። የአካባቢውን ነዋሪዎች አስባስቦ ለሰፈሩ የቆሻሻ መጣያ ጉድጓድ ማስቆረር ሲያስብ የጤና ባለሙያውም በሥራው ተሳትፎ ማድረግ አለበት።



የምትስተምረውን ትምህርት ተገባራዊ አድርግ። (ለሰበሰቢያ የምትናገረውን ማን ይሰማሃል?)

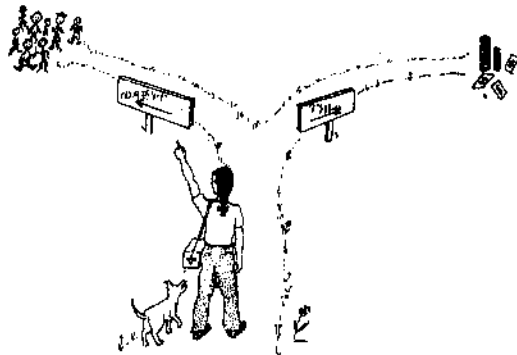
ጥሩ መሪ ሰዎችን እይደብክም። አርእዎ በመሆን ሠርተ ያሳዩ።

7. በራስ እርካታ መሥራት

ለዎች አካባቢያቸውን በማሻሻል ተግባር ላይ እንዲሠማሩና ጤንነታቸውን እንዲገንዘቡ ከተፈለገ፤ ራስን ምሳሌ ማድረግ ያስፈልጋል። አለያ የጤና ባለሙያውን አርአያነት ማን መከተል ይፈልጋል?

ህዝቡን የሚያሳትፉ የሥራ ፕሮጀክቶችን አዝናኝ ለማድረግ መሞከር ጠቃሚ ነው። ለምሳሌ፤ ህዝብ ውሃ የሚቀዳበትን የውሃ ጉድጓድ ከብቶች እንዳይደርሱበት ማጠር ከባድ ስራ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ስራው በደቦ መልክ ተዘጋጅቶ ህዝቡ እንዲሳተፍበት ቢደረግ፤ ምናልባትም የመብረቃና የመስተንግዶ ዝግጅት ቢኖር ስራው በፍጥነት ሊከናወን ይችላል። ልጆችም ስራውን ሳይታወቃቸው በጨዋታ መልክ በቀላሉ ሊያከናውኑት ይችላሉ። ፕሩ ተሳትፎም ሊኖራቸው ይችላል።

የሚሠራው ሥራ ጥቅም የሚያስገኝ ወይም የሌለው ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ለደካሞችና ድሆች ፍፁም ደንታ ቢሰመሩን አይገባም። ይህ እስከተደረገ ድረስ የሰዎችን ፍቅርና አክብሮት ማግኘት ይቻላል። ይህም ከገንዘብ የበለጠ ዋጋ አለው።



መጀመሪያ ሰዎች ስትል ስራ - ገንዘብን አታስቀድም። (ለዎች ከገንዘብ በላይ ናቸው።)

8. እርቅ ማሰብ፤ ሌሎችም እርቀው እንዲያሰቡ መርዳት

ኃላፊነት የሚሰማው የጤና ባለሙያ ሰዎች እስኪታመሙ አይጠብቅም። በሽታ ከመነሳቱ በፊት ለመቆጣጠር ይሞክራል። ሰዎችን በአካባቢያቸው ወደፊት በሽታ እንዳይነሳ እንዲቆጣጠሩ ያበረታታቸዋል።

አያሌ በሽታዎችን መከላከል ይቻላል። ስለሆነም የጤና ባለሙያ ሥራም ሰዎች የጤና ችግሮቻቸውን እንዲረዱ ማድረግና መፍትሔ መፈለግ ነው።

አብዛኛዎቹ የጤና ችግሮች በርካታ መንስኤዎች አሏቸው። የአንዱ ምክንያትም ከሌላው ጋር የተያያዘ ነው። ችግሩን በማያዳግም ሁኔታ ለማስወገድ ትክክለኛ መንስኤዎችን መረዳት ያስፈልጋል። ስለሆነም መሠረታዊውን ችግር መረዳት ያስፈልጋል።

ለምሳሌ፤ በብዙ መንደሮች ለህፃናት ሕይወት መቅለፍት የሆነው የተቅማጥ በሽታ ነው። የተቅማጥ ወረርሽኝ የሚስፋፋው በከፊል በገጃና በአካባቢ ገጽህና ጉድለት ነው። ይህን ዓይነት የጤና ችግር ለማቃለል የመጸዳጃ ቤት መቆራረፍና መሠረታዊ የጤና አጠባበቅ ትምህርት መስጠት አለበት (ገጽ 212)።

አብዛኛውን ጊዜ በተቅማጥ በሽታ የሚሰቃዩና የሚሞቱ ሕፃናት በቂና የተመጣጠነ ምግብ ጉድለት ያጠቃቸው ናቸው። ሰውነታቸው በሽታን ለመቋቋም የሚያስችል

ጥንካሬ የለውም። ስለዚህ በተቅማጥ መንስኤ የሚመጣጡን ሞት ለማስቀረት በቂና የተመጣጠነ ምግብ ያስፈልጋል።

ብዙ ልጆች ለምን በምግብ እጥረት ይሰቃያሉ?

- እናቶች ጠቃሚ የሆነውን የልጆች ምግብ ለይተው ባለማወቃቸው ነው? (ለምሳሌ፤ የእናት ጡትን?)
- ቤተሰቡ በቂ ገንዘብ ወይም በቂ መሬት ስለሌለው በቂ ምግብ ማምረት ወይም መሸመት ስለአቃተው ነው?
- በጣት የሚቆጠሩ ከበርቱዎች መሬትና ሀብቱን ስለተቆጣጠሩት ነው?
- ድሃዎቹ ገበሬዎች ያላቸውን መሬት ባግባቡ ሳይጠቀሙበት ስለቀሩ ነው?
- ወላጆች ከአቅማቸው በላይ ወይም ከመሬታቸው አቅም በላይ ልጆች ስላሏቸው ነው?
- አባቶች ተስፋ በመቁረጣቸው የተነሳ ያላቸውን አነስተኛ ገንዘብ መጠጥ ላይ በማዋላቸው ነው?
- የአየር ንብረት መዛባት ባስከተለው ችግር ምክንያት ነው?
- ድሃው ገበሬ ያለውን መሬት በደንብ ሳያርስ ቀርቶ አነስተኛ ምርት በማግኘቱ ነው?
- ሰዎች ለነሯቸው ጠቃሚ መርሃ ግብር ስለማይነድፉ ወይም አርቀው ስለማያስቡ ነው?

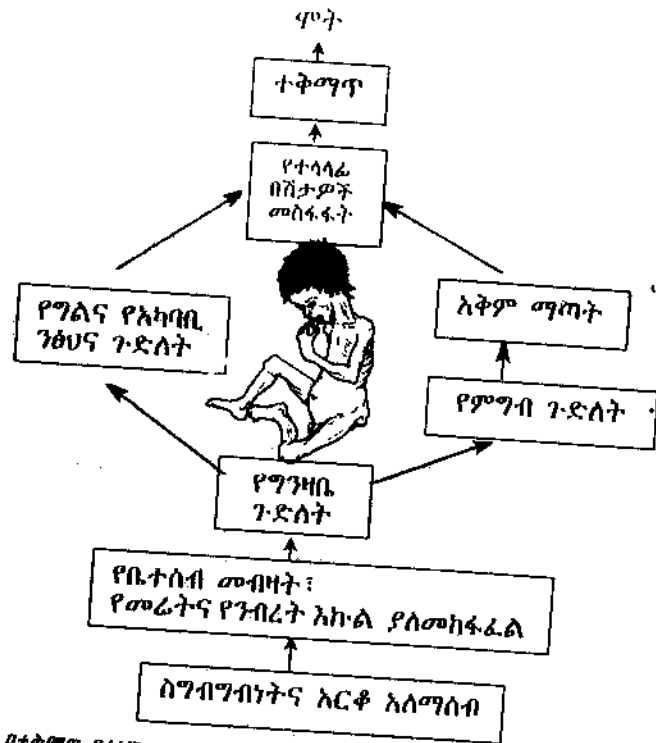
ከላይ የተዘረዘሩት ነጥቦች ሁሉም እንኳ ባይሆኑ አብዛኛዎቹ በአንድ አካባቢ ለሚኖሩ ህፃናት ሞት ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ። ሌሎች መንስኤዎችንም መጥቀስ ይቻላል። የጤና ባለሙያ እነዚህን ችግሮች ለሕዝብ የማሳወቅና መፍትሔ የመሻት ኃላፊነት አለበት።

ነገር ግን በተቅማጥ መንስኤ የሚደርሰውን ሞት ለመከላከል የመጸዳጃ ቤት መሥራት፤ ንፁሕ ውሃ መጠጣትና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ብቻ በቂ ሳይሆን እንደሚችል አትዘነጋ። ከረጅም ጊዜ ፅቅድ አኳያ ራስ በራስ መውለድን መማታት፤ መሬትን ማልማትና ምርት ማሳደግ፤ ሃብትን፤ መሬትንና ስልጣንን እኩል መከፋፈል የበለጠ ጠቀሜታ እንዳላቸው መገንዘብ ያስፈልጋል።

ለሰዎች ህመምና ሥቃይ ዋነኛ ምክንያቶች የሰው ልጆች እርቅ አለማሰብና ስግብግብነት ናቸው። ዋነኛው ፍላጎት የህዝብን ደህንነት ማረጋገጥ እስከሆነ ድረስ ተከፍሎ መብላት፤ በሕብረት መስራትንና እርቅ ማሰብን ማስተማር ያስፈልጋል።



ለዎችን እርቀው እንዲያሰቡ እርዳቸው።



በተቃማኖች የተነሳ የሚደርሰው ሞት የነዚህ ምክንያቶች ደምር ውጤት ነው።

በዙ ነገሮች ከጤንነት ጋር የተያያዙ ናቸው

ለተቃማኖች ለቱመጣጠነ ምግብ ዕጥረት መገሰኝ የሆኑትን አንዳንድ ምክንያቶች ተመልክተናል። ያንኑ የህል በቂ ምግብ ማምረት፣ የመሬት ክፍፍል፣ ትምህርት፣ የሰዎች ተደጋግሮ መሥራትና ያለመሥራት ለብዙ የጤና ችግሮች መገሰኝ ያላቸው ናቸው።

የመላው ሕብረተሰብ ዘላቂ ደህንነት የሚያሳስብው የጤና ባለሙያ ለነዚህ ትላልቅ ጥያቄዎች መልሶች እንዲገኙ መርዳት አለበት።

ጤንነት ማለት ከባሽታ ነፃ መሆን ብቻ አይደለም። በስፋት ሲታይ የአካል፣ የአዕምሮና የማህበራዊ ደህንነት ማለት ነው። ሰዎች የተሻለ ነገር ሊኖሩ የሚችሉት አካባቢያቸው ጤናማ ሲሆን፣ እርስ በርስ ሲተማመኑ፣ አለታዊ ፍላጎታቸውን ለማሟላት በሕብረት ሲሰሩ፣ በደስታም ሆነ በመከራ ጊዜ ተከፍለው መብላት ሲችሉና በአጠቃላይ በነገራቸው አድገት አሳይተው ለመኖር በተቻላቸው ሁሉ ሲረዳዱ ነው።

ዕለት ተለት ለሚገኘው ችግሮች መፍትሔ ለመሻት የተቻለንን የህል ጥረት ማድረግ ይገባል። ዋነኛው ተግባር ግን እያንዳንዱ ግለሰብ የመኖሪያ አካባቢውን ጤናማና የተሻለ የመኖሪያ ሥፍራ እንዲያደርግ ማስቻል ነው።

የጤና ባለሙያ ከባድ ሃላፊነት አለበት። ታዲያ ጋላፊነቱን ለመውጣት ዘዮች መደመር አለበት?

አካባቢን በሚገባ ማጥናት

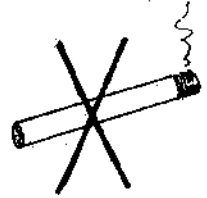
በአንድ አካባቢ የሚኖር የጤና ባለሙያ የማህበረሰቡ አባል እንደመሆኑ ነጥረዎቹንም በሚገባ ስለሚያውቃቸው ለብዙዎቹ የአካባቢ ጤና ችግሮች እንግዳ አይሆንም።

የጤና ባለሙያ ሃላፊነት ለአጠቃላይ የሕብረተሰብ ጤንነት እንጂ ለሚያውቃቸውና መጥተው ለሚያነጋግሩት ብቻ መሆን የለበትም። ወደህዝቡ በመቅረብ መኖሪያ ቤቶቻቸውን፣ እርሻቸውን፣ የመስብሰቢያ ቤታቸውንና ትምህርት ቤቶቻቸውን መጉብኘት ያስፈልጋል። ደስታቸውና ስጋታቸው ሊገባው ይገባል። ከነርሱ ጋር በመሆን ጠባይና ልማታቸውን እንዲሁም ለጤንነታቸው ጠቃሚና ጎጂ የሆኑ ተግባሮቻቸውን መመርመር ይገባል።

የጤና ባለሙያውም ሆነ ህብረተሰቡ አንድ ዓይነት ሥራ ወይም ፕሮጀክትን ለማከናወን ከመሞከራቸው በፊት ምን ያክል ሊሳካ እንደሚችል በጥንቃቄ ማሰብ ይኖርባቸዋል። ይህን ለማከናወን የሚከተሉትን ነጥቦች በሙሉ መመርመር ተገቢ ይሆናል።

1. አንገብጋቢ ፍላጎት፡- ሰዎች እንደ ትላልቅ ችግሮቻቸው የሚቆጥሯቸው ጉዳዮች ናቸው።
2. ዘላቂ ፍላጎት፡- ሰዎች እነዚህን ችግሮች በማያዳግም መልኩ ለመፍታት ሊወስዷቸው የሚችሏቸው እርምጃዎች ናቸው።
3. ፈቃደኝነት፡- ወይም ሰዎች አስፈላጊዎቹን እርምጃዎች ለመውሰድ ያላቸው ዝግጁነት።
4. ሃብት፡- ስምምነት ላይ የተደረሰባቸውን እንቅስቃሴዎች ተግባራዊ ለማድረግ የሰው፣ የሙያ፣ የቁሳቁስና ወይም የገንዘብ ማለት ነው።

ከላይ የተጠቀሱትን ነጥቦች ጠቃሚነት ለማሳየት አንድ ቀላል ምሳሌ መስጠት ይቻላል። ለምሳሌ፣ ሲጋራ የሚያጨስ ሰው ሁልጊዜ በሳል በሽታ የሚሰቃይ መሆኑንና በየጊዜው እየባሰበት መምጣቱንም ሲናገር ይሰማል።



1. የሰው-ደው አንገብጋቢ ፍላጎት ከላል መጽን ነው።

2. ዘላቂ ፍላጎት ሲጋራ ማጨስን ማቆም ነው።



3. ከሌላ ለመላቀቅ ሰውየው ሲጋራ ላለማጨሳ ረቃደኛ መሆን አለበት። ይህን ግን በተግባር ለመተርጎም አርምጸው ምን ያህል ጤታሚ መሆኑን መረላት ይኖርበታል።



4. ሲጋራ ማጨሳን ለማቆም የሚረዳው አንዱ ሃሳብ መረጃ ነው። ማጨሳ ራሱ ገና ቤተሰቡን እንደሚጎዳ መገዢ (መረጃ መስጠት) ያግዛል። ሌላው ደግሞ የቤተሰቡ የጓደኞቹና የጤና ባለሙያ ድጋፍ ነው።

ፍላጎትን ማወቅ

የጤና ባለሙያ በቅድሚያ የሰዎችን የጤና ችግርና የሚያሳስቧቸውን ሌሎች ጉዳዮች ለማወቅ መፈለጉ አይቀርም። የሰዎችን ፍላጎትና ስሜት በደንብ ለማወቅ የሚያስችሉ መረጃዎችን ለመሰብሰብ እንዲቻል የተወሰኑ ጥያቄዎችን ማዘጋጀት ያስፈልጋል።

ከዚህ በቂ መረጃ ለመሰብሰብ የሚጠቅም ናሙና ይገኛል። ነገር ግን በአካባቢው ይበልጥ ይጠቅማሉ ተብለው የሚገመቱ ጥያቄዎችን ማሰብ ያስፈልጋል። ጥያቄዎቹ መረጃ ለመሰብሰብ የሚያበቁ ብቻ ሳይሆኑ ሌሎችም ራሳቸውን እንዲጠይቁ የሚረዱ መሆን ይኖርባቸዋል።

የሚዘጋጁ ጥያቄዎች በጣም ብዙና የተወሳሰቡ መሆን የለባቸውም። በተለይ ከቤት ቤት እየተዘዋወሩ የሚያቀርቡአቸው ጥያቄዎች እጥር ምጥን ያሉ መሆን አለባቸው። ልብ በሉ፣ ሰዎች ቁጥሮች አይደሉም። እንደቁጥር መታያትንም አይፈልጉም። መረጃ በሰዎች ስሜትና ፍላጎት ላይ የተመሠረተ መሆን አለበት። ጥያቄ አዘጋጅቶ መሄድም አስፈላጊ ሳይሆን ይችላል። የህብረተሰብን ፍላጎት በማጤን የተወሰኑ መሠረታዊ ጥያቄዎችን በአዕምሮ መያዝ ይቻላል።



የቃሰ መጠይቅ ናሙና



የህብረተሰብን የጤና ፍላጎት ለማወቅና ሰዎችም እንዲያስቡ ለማድረግ የሚዘጋጅ ቃሰ መጠይቅ የሚከተሉትን ነጥቦች ማካተት ይኖርበታል።



አንገብጋቢ ፍላጎት

ሰዎች በዕለታዊ አኗኗራቸው ውስጥ ጤናማ እንዲሆኑ የሚረዷቸው ነገሮች (የኑሮ ሁኔታ፣ የአሠራር ዘዴዎች፣ ዕምነቶች ወዘተ) ምንና ምን ናቸው?

ሰዎች እንደዋነኞች ችግሮች፣ አሳሳቢ ነገሮችና ፍላጎቶች እድርገው የሚቆጥሯቸው ምኞትን ነው? ይህ የጤናን ብቻ ሳይሆን ሌሎችንም ነገሮች በአጠቃላይ ያካትታል።



የቤት እድገትና ንጽህና



የግልና የአካባቢ ንጽህናን በሚመለከት፡

- ቤቶቹ ከምን የተሠሩ ናቸው? ግድግዳዎቻቸውስ? ወለሎቹስ? ቤቶቹ በንጽህና የተያዙ ናቸው? ምግብ የሚበስለው ወለሉ ላይ ነው ወይስ ሌላ ቦታ? ጢሱ እንዴት ይወጣል? ሰዎች የሚተኙት ምን ላይ ነው?
- ዝንቦች፣ ቁንጫዎች፣ ትጋኖች፣ አይጦች ወይም ሌሎች ነፍሳት ያስቸግራሉ? እነዚህን ተባዮች ለመቆጣጠር ሰዎች በምን ይጠቀማሉ? ሌላስ ምን ማድረግ ይቻላል?
- ምግብ ከተባዮች የተጠበቀ ነው? በተሻለ ዘዴ ለመጠበቅ ምን መደረግ አለበት? ቤት ውስጥ የሚገቡ የቤት እንስሳት (ውሾች፣ ዶሮች፣ ፍየሎች ወዘተ) የትኞቹ ናቸው? ቤት ውስጥ በመግባታቸው ምን ችግሮች ተፈጥረዋል?
- የታወቁ የእንስሳት ሀመሞች የትኞቹ ናቸው? የሰዎችን ጤንነት እንዴት ይጎዳሉ? እነዚህን ሀመሞች ለመቆጣጠር ምን እየተደረገ ነው?
- ሰዎች ውሃ የሚያገኙት ከየት ነው? ለመጠጥ የሚሆን ነው? የተወሰዱ ጥንቃቄዎች ምንድን ናቸው?
- በአንድ መጻዳጃ ቤት የሚጠቀሙ ስንት ሰዎች ናቸው? ስንቶቹ በትክክል ይጠቀሙበታል?
- መገደሩ ንጹህ ነው? ሰዎች ቆሻሻን የት ይጥላሉ? ለምን?



የሕዝብ ብዛትን በተመለከተ



በአካባቢው ስንት ሰዎች ይኖራሉ? ስንቶቹ ከ15 ዓመት በታች ናቸው?

ማንበብና መጻፍ የሚችሉት ሰዎች ናቸው? የሚሰጠው ትምህርት ምን ያህል ጥሩ ነው? ልጆች መማር የሚገባቸውን ክትባቤት ያገኛሉ? ሌላስ እውቀት የሚያገኙበት መንገድ አለ?

በዚህ ዓመት ስንት ልጆች ተወለዱ? ስንት ሰዎች ሞቱ? በምን ምክንያት? በስንት ዓመት? እንዳይሞቱ ማድረግ ይቻል ነበር? እንዴት?

የሰው ቁጥር እየጨመረ ነው? እየቀነሰ? ይህስ የሚያስከትላቸው ችግሮች አሉ?

ባለፈው ዓመት የተለያዩ ሰዎች ለምን ጊዜ ያህል በተደጋጋሚ ታመዋል? እያንዳንዱ ሰው ለስንት ቀናት ታመመ? ምን ዓይነት በሽታ ወይም አደጋ ነው የገጠማቸው? ለምን?

ስንት ሰዎች በዘባድ በሽታ ተሰክፈዋል? በሽታዎቹ ምን ምን ናቸው?

ብዙዎቹ ቤተሰቦች ስንት ልጆች አሏቸው? ስንት ልጆች ሞቱ? በምን ምክንያት? በስንት ዓመታቸው? የአንዳንዶቹ በሽታዎች መሠረታዊ ምክንያቶች ምንድን ናቸው?

ስንት ወላጆች ናቸው ልጅ አለመውለድ የሚፈልጉት? ወይም ቶሎ ቶሎ መውለድ የማይፈልጉት? በምን ምክንያት? (ሰለቤተሰብ ምጣኔ ምዕራፍ 20ን ማንበብ ይጠቅማል።)

እመጋገብን በሚመለከት

ስንት እናቶች ልጆቻቸውን ጡት ያጠባሉ? ለምን ያህል ጊዜ?

እነዚህ ጡት የሚጠቡት ህፃናት ጡት ከማይጠቡት የተሻለ ጤናማ ናቸው? ለምን?

ሕዝቡ የሚመገባቸው ዋነኛ ምግቦች ምንድን ናቸው? ምግብ እንደልብ ይገኛል? ሰዎች በአካባቢያቸው በሚገኘው ምግብ በሙሉ በደንብ ይጠቀማሉ?



የስንት ልጆች ክብደት ከመደበኛው በታች ነው? የተመጣጠነ የምግብ ጉድለት ይታይባቸዋል? ወላጆችና ልጆች ስለተመጣጠነ ምግብ ምን ያህል ያውቃሉ?

ምን ያህል ሰዎች ሲጋራ በብዛት ያጨሳሉ? ምን ያህል ሰዎች ሁልጊዜ አልኮል ወይም ለስላሳ መጠጥ ይጠጣሉ? ይህ በግለሰቦቹና በቤተሰባቸው ጤንነት ላይ ምን ዓይነት ተፅዕኖ አስከትሏል?

መሬትና ምግብን በተመለከተ

የሰው መሬት ለየቤተሰቡ በቂ ምርት ያስገኛል?

የቤተሰቡ ቁጥር እያደገ ከሄደ መሬቱ እስከመቼ ድረስ በቂ ምርት ሊሰጥ ይችላል? የእርሻ መሬት ክፍፍል ምን ይመስላል? ምን ያህል ሰዎች የራሳቸው መሬት አላቸው?



መሬቱ በተሻለ ሁኔታ ምርት እንዲሰጥ ምን ጥረት እየተደረገ ነው?

እህልና ምግብ የሚከማቹት እንዴት ነው? ብዙ ጥፋት ወይም ብክነት አለ? ለምን?

በሕክምና ማደንገና ጤንነትን በተመለከተ

ባህላዊ ሃኪሞችና አዋላጆች በሕዝብ አጠባበቅ ረገድ ያላቸው ሚና ምንድን ነው?



ምን ዓይነት ባህላዊ ሕክምናና መድሃኒት ይጠቀማሉ? በጣም ጠቃሚዎቹ የትኞቹ ናቸው? ጉዳት ወይም አደጋ የሚያስከትሉስ አሉ?

በአካባቢው የሚገኙት የጤና አገልግሎቶች ምን ዓይነቶች ናቸው? ምን ያህል ጥሩ ናቸው? ዋጋቸው ውድ ነው? ሕዝቡ ምን ያህል ይገለገላቸዋል?

ምን ያህል ልጆች ተከትበዋል? ለምን ዓይነት በሽታዎች?

እነዚህ ሌላ ምን ዓይነት የመከላከያ እርምጃዎች እየተወሰዱ ናቸው? ሌሎች ሊወሰዱ የሚችሉ ምን ዓይነት የመከላከያ እርምጃዎች አሉ? ምን ያህል ጠቃሚ ናቸው?

ራስን በራስ መርዳት

አቡንም ሆነ ወደፊት የሕዝቡን ጤንነትና ደህንነት የሚጎዱ ዋናዎቹ ነገሮች የትኞቹ ናቸው?

ከሚያጋጥሟቸው ዋና ዋና የጤና ችግሮች ውስጥ ለስንቶቹ ራሳቸው መፍትሔ ይፈልጉላቸዋል? ምን ያህል የውጭ እርዳታና ዘመናዊ ህክምና ማግኘት አለባቸው?



ራስን በራስ መርዳትን አስተማማኝ የተሟላና የተሻለ ለማድረግ ፍላጎት አላቸው? ለምን? ተጨማሪ ትምህርት እንዴት ሊያገኙ ይችላሉ? ምን ያግዳቸዋል?

ሃብታሞች ምን ዓይነት መብት አላቸው? ድሆችስ? ሴቶችስ? ልጆችስ? እነዚህ ሁሉ እንዴት ነው የሚስተናገዱት? ለምን? ፍትሃዊ ነው? ምን መለወጥ አለበት? በማን? ለምን?

ሰዎች የጋራ ፍላጎታቸውን ለማሟላት ባንድነት ይሠራሉ? ፍላጎታቸው ከፍተኛ ሲሆን ይረዳሉ?

አካባቢን የተሻለና ጤናማ ስፍራ ለማድረግ ምን መደረግ አለበት? የጤና ባለሙያውና የአካባቢው ህዝብ ከየት መጀመር አለባቸው?

የህብረተሰቡን ችግር ለማቃለል የአካባቢን ሃብት መጠቀም

የሕብረተሰቡን ችግር ለመቋቋም የሚደረገው ጥረት በአካባቢው ሀብት መጠን ይወሰናል። ለአንዳንድ ተግባሮች የውጭ እርዳታ (ቁሳቁስ፣ ገንዘብ፣ ክሌላ ቦታ የሚመጣ የሰው ሃይል) ያስፈልጋቸዋል። ለምሳሌ፣ የክትባት ፕሮግራም ሊካሄድ የሚችለው አብዛኛውን ጊዜ ክትባት ከውጭ አገር ሲመጣ ነው።

ሌሎች ተግባሮች ሙሉ በሙሉ በአገር ውስጥ ምንጮች ሊሸፈኑ ይችላሉ። አንድ ቤተሰብ ወይም የተወሰኑ ጎረቤታቸው የውሃ ጉድጓዳቸውን ለማጠርና የመጸዳጃ ቤት ለመሥራት ካካባቢያቸው በሚገኘው ቁሳቁስ መጠቀም ይችላሉ።

ከውጭ የሚመጡ ክትባትና የተወሰኑ ጠቃሚ መድሃኒቶች በሰዎች ጤንነት ላይ ከፍተኛ ለውጥ ሊያመጡ ይችላሉ። እነሱን ለማግኘት ከፍተኛ ጥረት ማድረግ ያስፈልጋል። በመርህ ደረጃ ግን ያካባቢው ህዝብ ይበልጥ ተጠቃሚ የሚሆነው፡-

በተቻለ መጠን ባካባቢው በሚገኝ ሃብት ሲጠቀም ነው።

በተቻለ መጠን የጤና ባለሙያውም ሆነክ ሕብረተሰቡ ራሳችሁን ለመርዳት ጥረት ባደረጋችሁ ቁጥርና በውጭ ዕርዳታና ቁሳቁስ መተማ መንን በቀነሳችሁ ቁጥር ህብረተሰቡ ጤናማና ጠንካራ ይሆናል።

የአካባቢ ሃብት ጥቅሙ በሚፈለግበት ጊዜ መገኘቱ ብቻ ሳይሆን በቀላል ዋጋ ጥሩ እገልግሎት መስጠቱም ላይ ነው። ለምሳሌ፣ እናቶች ከጡጦ ይልቅ ጡት እንዲያጠቡ ቢበረታቱ ምርጥ የሆነ ወተት (የእናት ጡት) በማቅረባቸው በራስ የመተማ መን ስሜታቸው ይጠናክራል። አያሌ ሀጻናትም አላስፈላጊ ከሆነ በሽታና ሞት ይጠበቃሉ። የጤና እገልግሎት በሚሰጥበት ጊዜ፤

ለዎች በአካባቢያቸው በሚገኝ ሀብት እንዲጠቀሙ ማበረታታት ያስፈልጋል።



ለሰዎች ጤንነት ትልቁ ሃብት ለዎች ራሳቸው መሆናቸውን ማስታወስ ይገባል።

ምን መደረግና ከየት መጀመር እንዳለበት መወሰን

የሕብረተሰቡን መሠረታዊ ፍላጎትና ያለውን ሀብት በጥንቃቄ ከተመለከቱ በኋላ የትኛው በይበልጥ ጠቃሚ እንደሆነ በመገንዘብ መወሰን ይገባል። ሰዎችን ጤናማ ለማድረግ ቅድሚያ ሊሰጣቸው በሚገቡ ተግባሮች

ላይ ማተኮር ያስፈልጋል። ህዝቡ ጤናማ እንዲሆን ለመርዳት በርካታና የተለያዩ ነገሮችን መፈጸም ይቻላል። አንዳንዶቹ ችግሮች አፋጣኝና ትኩረት የሚሹ ናቸው። አንዳንዶቹ የግለሰቦችን ወይም የህብረተሰቡን የወደፊት ደህንነት ለማስጠበቅ የሚጠቅሙ ናቸው።

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት በብዙ ቦታዎች ለጤና መጓደል አስተዋፅኦ ያደርጋል። በቂ ምግብ ክለስ ሰዎች ጤናማ ሊሆኑ አይችሉም። ማንኛውንም ዓይነት ችግር ለማቃለል ሲፈለግ፣ ለምሳሌ ሰዎች ከተራቡ ወይም ልጆች የተመጣጠነ ምግብ ካላገኙ፣ ትልቁ የትኩረት አቅጣጫ መሆን ያለበት የምግብ ጉዳይ ላይ ነው። የተመጣጠነ ምግብ ዕጥረትን ለማቃለል የሚረዱ የተለያዩ መንገዶች አሉ። መንስኤዎቻቸውም የተለያዩ ናቸው። በጤና ባለሙያውና ህብረተሰቡ ትብብር ተግባራዊ ሊሆኑ በሚችሉ እርምጃዎች ላይ ተወያይቶ መወሰን ያስፈልጋል።

በአንድ አካባቢ የሚሠሩ ሰዎች የተሻለ የአመጋገብ ስርዓት እንዲኖራቸው ለማድረግ ያደረጉት ጥረት ከዚህ በታች በሰፈሩት ምሳሌዎች ተመልክቷል። አንዳንድ እርምጃዎች ፈጣን ውጤት ያስገኛሉ። ሌሎች ከረጅም ጊዜ በኋላ ውጤት ያሳያሉ። ስለዚህ ህብረተሰቡ ጋር በመመካከር በአካባቢያቸው ሊሠሩ የሚችሉ መፍትሄዎችን መፈለግ ይኖርባችኋል።

የተሻለ አመጋገብ ለማስገኘት የሚረዱ ዘዴዎች

የጎር እትከሰት

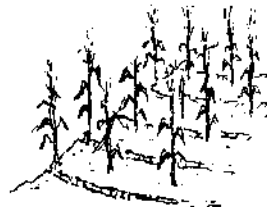


የእርከን ስራ (መሪት እንዲይስረሽ የሚረዱ ዘዴ)

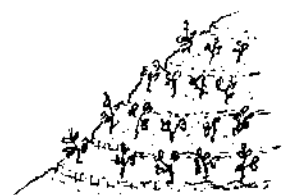


ሰብል ማፈራረቅ (ማከር)

ከአንድ የእህል አዝመራ በኋላ በተከታዩ ዓመት መሬቱን ሊያዳብር የሚችል ሰብል መዘራት አለበት። ለምሳሌ ባቁላ፣ አተር፣ ምሥር፣ በቆሎ፣ ጤፍ እየለዋወጡ መዝራት ጥሩ ነው።



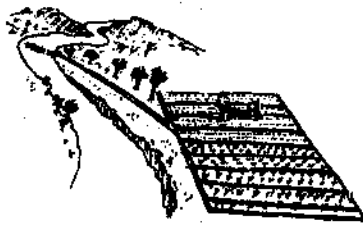
ዘንደር በቀሶ



ክርም በቀሶ

የተሻለ የአመጋገብ ሥርዓት በማስገኘት የሚረዱ ተጨማሪ ዘዴዎች

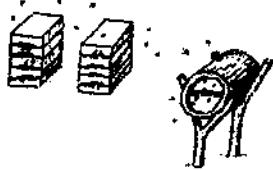
የመሰና ለርሻ



የዓሣ ለርባ



የገሰ ለርባ

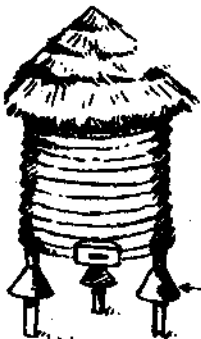


የተፈጥሮ ማዳበሪያ



የፍገ ክምር

ገተራ (የተሻሻለ የእህዳ መከማቻ)



አይጥ መከላከያ ቀርቶሮ

በበተሰብ ዕቅድ መሠረት የተመጣ በተሰብ



አዲስ ሃሳብ መመከር

ከላይ የተመለከቱት ሃሳቦች በሙሉ የጤና ባለሙያ በሚያገለግልባቸው አካባቢዎች ይሰራሉ ማለት አይደለም። ምናልባት እንዳንዶቹ ሃሳቦች ከአካባቢው ተጨባጭ ሁኔታና ሀብት ጋር ቢቀናጁ ተግባራዊ ሊሆኑ ይችላሉ። አብዛኛውን ጊዜ አንድ ነገር መሥራት ወይም አለመስራቱ የሚታወቀው በሙከራ ነው።



አዲስ ሃሳብ ለመመከር በሚያስፈልግበት ጊዜ ሁልጊዜ በትንሹ ጀምር። በትንሹ ጀምሮ መከራው ባይሳካ ወይም መቀየር ቢያስፈልግ ብዙ አያከሰርም። መከራው ከተሳካም ሰዎች መስራቱን ስላረጋገጡ በስፋት ስራ ላይ ሊያውሉት ይችላሉ።

መከራው ጥሩ ውጤት ሳያስገኝ ከቀረም ተስፋ መቀረጥ አያስፈልግም። አንዳንድ ሁኔታዎችን በመለወጥ እንደገና መመከር ይቻላል። ከስኬት ብቻ ሳይሆን ከውድቀትም ደግሞ ትምህርት ይገኛል። ነገር ግን መከራው በትንሹ ይሁን።

አዲስ ሃሳብን ለመመከር ይህን ምሳሌ መመልከት ጠቃሚ ነው።

ከጥራጥራ እህሎች ውስጥ ለምሳሌ አኩሪ አተር አካል ገንቢ ምግብ መሆኑን ተገንዝበናል እንበል። ነገር ግን የተጠቀሰው እህል ሊመረት ይችላል? ከተመረተስ በኋላ ሰዎች ሊመገቡት ፈቃደኛ ይሆናሉ?

ሁለት ወይም ሦስት መደቦችን አዘጋጅቶ አኩሪ አተር መዘራት። መደቦቹ የተለያዩ የአፈር አይነቶችና ውሃ እንዲፈረቱ ማድረግ። መከራው ከተሳካና ጥሩ ውጤት ካስገኘ ሰዎች በስፋት አምርተው እንዲጠቀሙ ማድረግ። ሰዎች ለመመገብ ፍቃደኝነትን ካሳዩ ሰብሱን በስፋት መዘራት። መከራው አስሳካ ካለ ደጋግሞ መሥራት እንጂ ተስፋ መቀረጥ አያስፈልግም።

በመከራው ወቅት ሊለወጡ የሚችሉ ሁኔታዎች ሊኖሩ ይችላሉ። ለምሳሌ የአፈሩን ዓይነት፣ ማዳበሪያ መጨመር፣ የውሃ መጠንና የተለያዩ የዘር አይነቶች መቀያየር ሊሆኑ ይችላሉ። ለውጡ ያመጣውን ውጤት ለማወቅም በአንድ ጊዜ ከአንድ ነገር በላይ ያለመለወጥ፣ ሌሎችን እንዳሉ መተው።

ለምሳሌ፣ የከብት ፍገ አኩሪ አተር ለማሳደግ የሚጠቅም መሆኑንና ምን ያህል እንደሚያስፈልግ ለማወቅ ቢያስፈልግ በርካት ያሉ የአኩሪ አተር መደቦችን ጎን ለጎን በማዘጋጀት ተመሳሳይ ውሃና የፀሐይ ብርሃን እንዲያገኙ ማድረግ። ነገር ግን በእያንዳንዱ መደብ ላይ የተለያዩ መጠን ያለው ፍገ ማድረግ። ከዚያም እህሉን መዘራት።



ካለማዳበሪያ የተዘራ

1 አካፋ ማዳበሪያ

2 አካፋ ማዳበሪያ

3 አካፋ ማዳበሪያ

4 አካፋ ማዳበሪያ

5 አካፋ ማዳበሪያ

ይህ መከራ መጠነኛ ፍገ መጠቀም እህል ለማሳደግ እንደሚረዳና እጅግ በጣም ሊበዛ ግን ጉዳትን እንደሚያስከትል ያሳያል። ይህ አንድ ምሳሌ ነው። መከራዎች የተለያዩ ውጤቶችን ሊሰጡ ይችላሉ። ስለዚህ የራስን መከራ ማድረግ ጠቃሚ ነው!

የሕዝብ ብዛትና የመሬት ስፋትን ሚዛን ለመጠበቅ

የጤና ጉዳይ ዘርፈ ብዙና ከበርካታ ነገሮች ጋር የተያያዘ ቢሆንም ከሁሉም በላይ ግን ሰዎች በቂ ምግብ የሚያገኙበትን ዘዴ በማረጋገጥ ላይ ያተኮረ ነው።

አብዛኛው ምግብ የሚገኘው ከመሬት ነው። በአግባቡ በጥቅም ላይ የዋለ መሬትም የበለጠ ምርት ያስገኛል። በመሆኑም ማንኛውም የጤና ባለሙያ ዛሬም ሆነ ነገ ሰዎች የመሬት አጠቃቀምን በማሻሻል የተሻለ ምርት የሚያገኙበትን ዘዴ ማወቅ አለበት። ነገር ግን በአግባቡ በጥቅም ላይ የዋለ አነስተኛ መሬትም ቢሆን ሊመግብ የሚችለው የሕዝብ ቁጥር የተወሰነ ነው። ይሁንና ዛሬ አብዛኛዎቹን አርሶ አደሮች ጤናማ አድርጎ ለማቆየት የሚያበቃ በቂ ምርት የሚያስገኝ መሬት የላቸውም።

በተለያዩ የዓለም ክፍሎች የሚታየው የሕዝብ ቁጥርና የመሬት ያለመመጣጠን ችግር እየተባባሰ እንጂ እየተሻሻለ አይደለም። አብዛኛውን ጊዜ ወላጆች ብዙ ልጆች ስለሚወልዱ ለድሃው የሕብረተሰብ ክፍል በተሰጠው አነስተኛ መሬት ላይ ከሚገኘው ምርት ከዓመት እስከ ዓመት የሚመገበው የቤተሰብ ቁጥር በርካታ ነው።

በርካታ የጤና መርሃግብሮች የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎትን በመጠቀም ወይም ወላጆች ከኢኮኖሚ አቅማቸው ጋር አመጣጥነው ልጆችን እንዲ ወልዱ በማድረግ የሕዝብን ብዛትና የመሬትን ስፋት ሚዛን ለመጠበቅ ጥረት በማድረግ ላይ ናቸው። አነስተኛ ቤተሰብ ማለት ሰፊ መሬትና በቂ የምግብ ምርት ማግኘት እንደሆነ ያምናሉ። ነገር ግን የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት በራሱ ብቻ የሚያመጣው ለውጥ አነስተኛ ነው። ሰዎች ከድህነት እስካልተላቀቁ ድረስ አብዛኛውን ጊዜ በርካታ ልጆችን መውለድ ይፈልጋሉ። የዚህም ዋናው ምክንያት ልጆች ወላጆቻቸውን ያለምንም ክፍያ በጉልበት ሥራ ስለሚረዱባቸው፣ እንዲሁም ራሳቸውን ሲችሉ አየሁሩ ጥቂትም ቢሆን ለመተዳደሪያ የሚሆን የገዝብ ድግሚ ስለሚያደርጉላቸው ነው። ወላጆች እያረጁ ሲሄዱም የተወሰኑት ልጆቻቸውና የልጅ ልጆቻቸው ሊጠሯቸው ይችላሉ።

በድሃ አገር የበርካታ ልጆች መኖር የኢኮኖሚ ቀውስ ሊፈጥር ይችላል። ነገር ግን ልጆችም በተለይ በሕፃንነታቸው በሚሞቱበት አገር ለአንድ ድሃ ቤተሰብ የብዙ ልጆች መኖር አብዛኛውን ጊዜ የኢኮኖሚ አሰኝታ ሊሆን ይችላል። ዛሬ በዓለማችን ላይ ለአብዛኛዎቹ ሰዎች ብዙ ልጆች መውለድ ስለተማማኝ የማህበራዊ ዋስትና ሆኖ ይቆጠራል።

አንዳንድ የህብረተሰብ ክፍሎችና መርሃግብሮች ከዚህ የተለየ አመለካከት አላቸው። ረሃብ የሚመጣው እያንዳንዱን ግለሰብ መመገብ የሚችል ምርት የሚያስገኝ መሬት አነስተኛ በመሆኑ ብቻ ያለመሆኑን ተገንዝበዋል። ነገር ግን አብዛኛው መሬት በጥቂት ስግብፃብ ግለሰቦች እጅ በመሆኑና ለድሃው ማህበረሰብ ባለመዳረሱ ምክንያት ነው ብለው ያምናሉ። ስለዚህ ፍትሃዊ የሆነ የመሬትና የሃብት ክፍፍል እንዲኖር ይፈልጋሉ። እነዚህ ወገኖች ሕብረተሰቡ የራሱን ጤንነት፣ የመሬት ይዞታና ሕይወት ለመጠበቅ ጥረት ማድረግ አለበት የሚለውን አመለካከት ያራምዳሉ።

በተግባር እንደታየው መሬትና ሃብት በአብዛኛው እኩል በተከፋፈለበት ሕብረተሰብ ውስጥ ሕዝቡ ከፍተኛ የኢኮኖሚ ዋስትና የሚያገኝ በመሆኑ ቤተሰቡ አነስተኛ የልጆች ቁጥር እንዲኖሩት ይፈልጋል። የቤተሰብ ምጣኔ

አገልግሎት ጠቃሚ የሚሆነው በሕብረተሰቡ ምርጫና ፍላጎት ላይ ሲመሰረት ነው። በሕዝብ ብዛትና በመሬት ስፋት መካከል ያለው ሚዛን የሚጠበቀውም ህብረተሰቡ ፍትሃዊ የንብረት ክፍፍልና ማህበራዊ ዋስትና ሲያገኝ እንጂ የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎትን በመጠቀም ብቻ አይደለም።

የፍቅር ማህበራዊ ትርጉም የፍትህ መስፈን ነው ይባላል። በመሆኑም የሚኖርበትን ህብረተሰብ የሚወድ የጤና ባለሙያ ፍትሃዊ የመሬትና የሃብት ክፍፍል ሚዛን እንዲኖር ህብረተሰቡን በመርዳት የበኩሉን ጥረት ማድረግ ይጠበቅበታል።

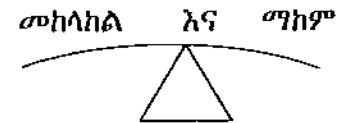
የተወሰነ የመሬት ስፋት ጥቅም ለሰጥ የሚችለው ለተወሰኑ ሰዎች ብቻ ነው።



ፍትሃዊ የመሬትና የሃብት ክፍፍል በሕዝብ ብዛትና በመሬት ስፋት መካከል ያለው ሚዛን እንዲኖር በማድረግ ያስችላል።

በመከላከልና በማከም መካከል ያለውን ሚዛን ለመጠበቅ

አብዛኛውን ጊዜ በመከላከልና በማከም መካከል ያለው ሚዛን የሚጠበቀው የአጭርና የረጅም ጊዜ ፍላጎት ሲመጣጠን ነው።



የጤና ባለሙያ ተግባር ወደሰዎች በመሄድ እንደፍላጎታቸው ተንቀሳቅሶ ለአንገብጋቢ ጥያቄዎቻቸው መልስ መስጠት እንዲችሉ መርዳት ነው። የሰዎች የመጀመሪያ ፍላጎት ከዕለታዊ ስቃይና ህመም መፈወስ ነው። ስለዚህ የመጀመሪያው ተግባር ፈውሴ መሆን አለበት ማለት ነው።

ነገር ግን እርቆ ማሰብ ያስፈልጋል። ለሰዎች የጤና ችግር ጊዜያዊ መፍትሔ በመስጠት ላይ ያለ የጤና ባለሙያ ሰዎች ስለዘላቂ መፍትሔ እንዲያስቡ መርዳት ይኖርበታል። አብዛኛዎቹን ስቃዮችና ህመሞች መከላከል የሚቻልና እነርሱም ራሳቸው ሊከላከሏቸው የሚችሉ መሆናቸውን ማስረዳት ያስፈልጋል።

እዚህ ላይ ግን ጥንቃቄ ማድረግ ያሻል። አንዳንድ ጊዜ የጤና እቅድ አውጭዎችና የጤና ባለሙያዎች ከሚገባው በላይ ርቀው ይሄዳሉ። በሽታን ለዘለቁታው ለማጥፋት ካላቸው ፅኑ ፍላጎት የተነሣ በወቅቱ ህዝቡን ለሚያስጨንቀው ህመም ደንታ ቢስ ይሆናሉ። የህዝቡን ወቅታዊ ችግር ለመፍታት ባለመቻላቸውም ህዝቡ ትብብሩን ይነፍጋቸዋል። በዚህም የተነሣ በዘላቂ የመከላከል ስራቸው ላይ ስኬታማ አይሆኑም።

በሽታን ማከምና መከላከል ተነጣጥለው አይታዩም። ቶሎ መታከም ህመም እንዳይበረታ ያደርጋል። ሰዎች በተደጋጋሚ የሚያጋጥሟቸውን የጤና ችግሮች እንዲገነዘቡአቸው በማድረግና ቤታቸው ውስጥ ራሳቸውን የሚያከ መብት ዘዴ በመንገር አላስፈላጊ የሆኑ በርካታ ስቃዮችን ማስወገድ ይቻላል።

ፈጥና መታከም በሽታን የመከላከል አንዱ መንገድ ነው።

የሰዎችን ትብብር ለማግኘት እነርሱ ካልበት የነድድ የእውቀት ደረጃ መደመር ይቻላል።

በሽታን በመከላከልና በህክምና መከከል ያለውን ሚዛን ለመጠበቅ የሚደረገው እንቅስቃሴ በሀገሱ ዘንድ ተቀባይነት ማግኘቱን ማረጋገጥ ያስፈልጋል። ይህም ዓይነቱ ሚዛን ሰዎች በወቅቱ ስለበሽታ ስለፈውስና ስለጤንነት ባላቸው አመለካከት ይወሰናል። ሰዎች አርቀው እንዲያስቡ በተደረጉ ቁጥር ያላቸው አመለካከትም ይለወጥና ብዙ በሽታዎች በቁጥጥር ሥር ሊውሉ እንደሚጠበቀው ሚዛኑ ወደ መከላከል ያመዝናል።

ልጅ ለታመመባትና በጭንቀት ውስጥ ላሉት እናት መከላከል ከህክምና የተሻለ ነው ብሎ መንገር አይቻልም። ብትነግራትም አታዳምጥህም። ነገር ግን ልጅን አያከሙ መከላከልም ጥሩ መሆኑን ማስረዳት ይቻላል።

ሰዎች በሽታን ስለመከላከል እንዲገነዘቡ ማድረግ ይቻላል። ነገር ግን ተሰፅኖ ማድረግ አይገባም።

ህክምናን ወደፊት ለማድረግ በሽታን የመከላከል ዘዴ እንደመገቢያ 'በር መጠቀም ይገባል። ሰዎች ለህክምና ሲመጡ በሽታን ለመከላከል የማስተማሪያ ጥሩ አጋጣሚን ታገኛለህ። ለምሳሌ አንድ እናት በጥገኛ ትሎች የተያዘ ልጆቿን ለህክምና ብታመጣ ልጁን እንዴት ማከም እንደሚቻል በጥንቃቄ ማስረዳት ያስፈልጋል። ሆኖም ለእናትየውም ሆነ ለልጁ ጥገኛ ትሎች እንዴት ከአንድ ሰው ወደሌላ እንደሚተላለፉ፣ እንዴት መከላከል እንደሚቻል ማስረዳትም ይገባል። በየጊዜው ወደ ቤታቸው በመሄድም ራሳቸውን ከበሽታ የሚጠብቁበትን መንገድ ማሳየት ጠቃሚ ነው። ይህ በሚደረግበት ጊዜ ግን ስህተት ፈላጊ መሆን አይገባም።

ሰዎች ለህክምና ሲመጡ የበሽታ መከላከያ ዘዴዎችን ማስተማር ይገባል።

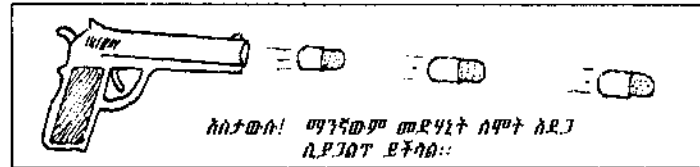
አግባብ የሆነና የተመጠነ የመድሃኒት አጠቃቀም

በሽታን ለመከላከል በሚደረገው ጥረት ሰዎች መድሃኒትን በአግባቡና በተመጠነ መልኩ እንዲጠቀሙበት ማስተማር እጅግ በጣም ከባድ ነው። ከዘመናዊ መድሃኒት ውስጥ ጥቂቶቹ ጠቃሚ ናቸው፤ ህይወትም ያድናሉ። ነገር ግን ለበዙዎቹ ህመሞች ምንም መድሃኒት አያስፈልግም። ማንኛውም ሰው በቂ ዕረፍት፣ የተመጣጠነ በቂ ምግብና ቀላል የቤት ውስጥ ህክምና ካገኘ በሽታን መቋቋም ይችላል።

ሰዎች መድሃኒት በማያስፈልጋቸው ጊዜ ሳይቀር እንዲሰጣቸው ሊጠይቁ ይችላሉ። የጤና ባለሙያም በይሉኝታ መድሃኒት ይሰጣቸው ይሆናል። መድሃኒቱን ተጠቅመው ከዳኑም በጤና ባለሙያውና በመድሃኒቱ ዕርዳታ የዳኑ ይመስላቸዋል። ሊድኑ የቻሉት ግን በሰውነታቸው የመከላከል ኃይል ነው።

ዳሩ ግን ለሰዎች የማያስፈልጋቸው መድሃኒት ተጠቃሚ እንዲሆኑ ከማስተማር ይልቅ ለምን መጠቀም እንደሌለባቸው ጊዜ ፈጅቶ ማስረዳት ይሻላል። በተጨማሪም ሰዎች ከበሽታ ለመሳቀቅ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ማስረዳት ይገባል።

በዚህ ዓይነት ሰዎች በውጭአዊ ነገር (መድሃኒት) ከሚተማመኑ ይልቅ ባላቸው ሃብት (በራሳቸው) እንዲተማመኑ መርዳት ያስፈልጋል። ጤንነታቸውንም መጠበቅ ይቻላል። ምክንያቱም ማንኛውም መድሃኒት በሽታ ያድን እንጂ የራሱ ገጂ ገፅታ አለው።



ሰዎች አላስፈላጊ መድሃኒቶችን የሚጠይቁባቸው በስፋት የሚታወቁ ሶስት በሽታዎች አሉ። እነሱም፤ 1. ጉንፋን፣ 2. ቀላል ሳልና 3. ተቅማጥ ናቸው።

ጉንፋን በቂ እረፍት በማግኘት፣ ብዙ ፈሳሽ በመጠጣትና እጅግ ቢበዛ አስፈላጊ በመሆኑ ይድናል። ፔኒሲሊን፣ ቴትራሳይክሊንና ሌሎች ከበድ ያሉ ሀረጥዎችን መድሃኒቶችን መውሰድ ምንም አይጠቅምም።

በቀላል ሳል ወይም ወፍራም አክታ ላለው ከባድ ሳልም ቢሆን ብዙ ውሃ መጠጣት ከሽሮፕ ይልቅ አክታውን በማለስለስ ይረዳል። እንፋሎት መታጠን ደግሞ ከሁሉ ይበልጥ ህመምን ያስታግላል። ሰዎች በሽሮፕና ሌሎችም አላስፈላጊ መድሃኒቶች ላይ ጥገኞች እንዲሆኑ ማድረግ አይገባም።

ለብዙዎቹ የልጆች ተቅማጥ መድሃኒት ፈውስን አያስገኝም። ብዙዎቹ ለተቅማጥ የሚሰጡ መድሃኒቶች (ጊዮማይሲን፣ ስትሬፕቶማይሲን፣ ካሌሊን-ፔክቲን፣ ሎሞቲል፣ ኢንትሮ-ቫዩፎርም፣ ክሎራምፌኒኮል) ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ከበሽታው ለመዳን ልጁ የሚያስፈልገው ብዙ ፈሳሽ መጠጣትና በቂ ምግብ መመገብ ነው። ስለጁ መዳኑ በጣም አስፈላጊዎ እናቱ እንጂ መድሃኒቱ አይደለም። እናቶች ይህን በመገንዘብ ምን ማድረግ እንደሚገባቸው ትምህርት ቢሰጣቸው የብዙ ልጆች ህይወት ይድናል።

በጤና ባለሙያዎችም ሆነ በሌሎች ሰዎች መድሃኒቶች በብዛት ያለአግባብ ጥቅም ላይ እየዋሉ ናቸው። ይህም በብዙ ምክንያቶች መጥፎ ሁኔታዎችን ይፈጥራል።

- ያለአግባብ የገንዘብ ብክነት ያስከትላል። ስለሆነም ለመድሃኒት መግዣ የሚውለው በርካታ ገንዘብ ለምግብ ቢውል ይመረጣል።
- ሰዎች በማያስፈልጋቸውና ከአቅማቸው በላይ በሆኑ መድሃኒቶች እንዲተማመኑ ያደርጋል።
- ማንኛውም መድሃኒት የጥቅሙን ያህል ጉዳት አለው። አብዛኛውን ጊዜ ለህመሙ ተፈላጊ ያልሆነ መድሃኒት ደግሞ በግለሰቡ ላይ የበለጠ ጉዳት ያደርሳል።
- ከዚያም በላይ ለቀላል የጤና ችግሮች በየጊዜው መድሃኒቶችን መጠቀም አደገኛ በሽታዎች ባጋጠሙ ጊዜ እንዳያድኑ ያደርጋቸዋል።

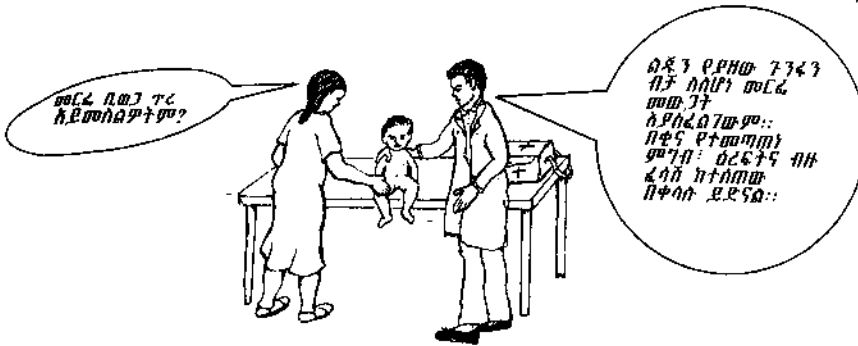
ለምሳሌ፣ ክሎራምፌኒኮል የተባለው መድሃኒት አለአግባብ ጥቅም ላይ በመዋሉ ሃይሉን በማጣት ላይ ይገኛል። ይህ መድሃኒት ለጥቃቅን የጤና ችግሮች አደገኛ መሆኑ ቢታወቅም ያለአግባብ ጥቅም ላይ በመዋሉ በተለያዩ

የዓለም ክፍሎች ታይፎይድ የተባለውን አደገኛ በሽታ ሊያድን አልቻለም። ለዎች መድሃኒቱን በብዛት ስለሚጠቀሙበት ታይፎይድ ክሎራምፌኒቶልን ተስማምዶታል።

ከላይ በተዘረዘሩት ምክንያቶች የተነሣ የመድሃኒቶች አጠቃቀም መወሰን አለበት። ነገር ግን እንዴት? ጥብቅ የሆነ የመንግሥት እንዳም ሆነ በባለሙያ ቁጥጥር ስር ለበሽተኞች እንዲታዘዙ ወይም እንዲሰጡ ማድረግ ያለአግባብ መጠቀምን አላስቀረውም። ሰዎች ስለመድሃኒት አጠቃቀም በደንብ ከተነገራቸውና ጥቅምና ጉዳቱን ከተረዱ ብቻ ነው በትክክል ሊጠቀሙበት የሚችሉት።

ሰዎች መድሃኒት በአግባቡና በተመጠነ መልኩ እንዲጠቀሙ ማስተማር የጤና ባለሙያዎች አብይ ተግባር ነው።

ይህም ትምህርት ዘመናዊ መድሃኒት በብዛት በሚጠቀሙ አካባቢዎች ተግባር ላይ መዋል አለበት።



መድሃኒት በማያስፈልግበት ጊዜ ሰዎች እንደማያስፈልግ ረጋ ብሎ ማስረዳት ያስፈልጋል።

ስለመድሃኒቶች አጠቃቀም ተጨማሪ መረጃዎችን ለማግኘት ምዕራፍ ስድስትን ማንበብ ይቻላል። ስለ ትክክለኛ እና ትክክለኛ ያልሆነ የመርፌ አሰጣጥም ይህንን ምዕራፍ መመልከቱ ይበጃል። ስለባህላዊ ህክምና ደግሞ ምዕራፍ አንድን መመልከት ይቻላል።

የተሠራውን ስራና የተገኘውን ውጤት ማመዛከን (መገምገም)

የጤና ባለሙያ አገልግሎቱን ለህብረተሰቡ በሚሰጥበት ጊዜ ምንና ምን ያህል እንደተሰራና ግቡን ምን ያህል እንደመታ መገምገም ያስፈልጋል። የህብረተሰቡን ጤንነትና ደህንነት በሚመለከት ምን ዓይነት ለውጥ ተደረገ? በየወሩ ወይም በየዓመቱ የተከናወነውን የጤና አገልግሎት መመዝገብ ያስፈልጋል።

ለምሳሌ፡

- ስንት ቤተሰቦች የመፀዳጃ ቤት ሠሩ?
- ስንት ዝብሬዎች መሬታቸውንና ምርታቸውን ለማሻሻል በሚደረገው ጥረት ላይ ተሳታፊ ሆነዋል?
- ስንት እናቶችና ህፃናት ከአምስት ዓመት በታች ለሆኑ ህፃናት በተዘጋጀው መርሃ ግብር (ተከታታይ ምርመራና ትምህርት) ላይ ተሳታፊ ሆነዋል?
- ይህ አይነቱ ጥያቄ የተወሰደውን እርምጃ ለመገምገም ይረዳል። ነገር ግን እነዚህ እርምጃዎች በጤና ላይ ያስከትሉትን እንድንታ ለማወቅ የሚከተሉትን ጥያቄዎች መመለስ ያስፈልጋል።
- ባለፈው ወር ወይም ዓመት ስንት ልጆች በተቅማጥ ተይዘዋል? ወይም የጥገኛ ትል ምልክት ታይቶባቸዋል? ይህን መፀዳጃ ቤት ከመሠራቱ በፊት ከነበረው ሁኔታ ጋር ማወዳደር።
- በዚህ ዓመት ምን ያህል (በቆሎ፣ባቂላ ወይም ሌላ አህል) ተመረተ? ይህንንም በበፊቱ አሠራር ይመረት ከነበረው ጋር ማነፃፀር።
- ምን ያህል ልጆች ትክክለኛ ክብደት አላቸው? ምን ያህል ክብደት ጨመሩ? በክብደት መቆጣጠሪያ ሠንጠረዥ አንፃር ይህንም ከላይ ስት ዓመት በታች ላሉ ህፃናት የተዘጋጀው ፕሮግራም ከመጀመሩ በፊት ሰው ሁኔታ ጋር ማወዳደር ያስፈልጋል።
- የሚሞቱ ህፃናት ቁጥር ከቀድሞው ጨምሯል?

የአንድን ተግባር ስኬታማነት ለመለካት ስራው ከመጀመሩ በፊትና በኋላ ያለውን መረጃ መስብሰብ ያስፈልጋል። ለምሳሌ፣ ለእናቶች ስለጡት ማጥባት ጠቃሚነት ለማስተማር ሲያስፈልግ በቅድሚያ በወቅቱ ስንት እናቶች ጡት ያጠቡ እንደነበር ማወቅ ያስፈልጋል። ከዚያም ማስተማሩን በመቀጠል በየዓመቱ ስንት እናቶች ጡት እንደሚያጠቡ መመዝገብ። በዚህ ዓይነት ትምህርቱ ምን ያህል ውጤታማ እንደሆነ ማወቅ ይቻላል።

የተወሰነ ግቦችን ማስቀመጥም ያስፈልጋል ይሆናል። ለምሳሌ፣ በጤና ባለሙያውና ከአካባቢው ህብረተሰብ በተወጣጣው የጤና ኮሚቴ በዓመቱ መጨረሻ 80 በመቶ የሚሆነው ቤተሰብ የመጸዳጃ ቤት እንዲኖረው ዕቅድ ተይሏል እንበል። ምን ያህል ሽንት ቤቶች እንደተሠሩ በየወሩ ቆጠራ ማድረግ። ታዲያ በስድስት ወሩ መጨረሻ ሲሶ የሚሆኑት ቤተሰቦች ብቻ ሽንት ቤት ኃላቸው ከተያዘው ግብ ለመድረስ በጣም መስራት ያስፈልጋል ማለት ነው።

ግቦችን ማስፈር (ማስቀመጥ) አብዛኛውን ጊዜ ሰዎች እንዲተና የተሻለ ስራ እንዲሠሩ ያደርጋቸዋል።

የጤና አገልግሎት እንቅስቃሴዎችን ለመገምገም ቀደም ሲል የተሠራውን፣ በመሠረት ላይ ያለውንና በኋላ የተሠራውን መመዘን ይገባል። ይህም ዋናውና ትልቁ የጤና አገልግሎት ሲሰጥ አይቆይም። ትልቁ ተግባር የሚለካው በአንተና በህዝቡ መካከል ባለው መልካም ግንኙነት ነው። አብሮ በመስራትና በመማር ርህራሄን፣ ሃላፊነትን፣ መተሳሰብንና ተስፋን ማጥፋት ይቻላል። እነዚህን ነገሮች ደግሞ መለካት አይቻልም። የተገኘው ለውጥ ግምት ውስጥ በሚገባበት ወቅት እነዚህን ነገሮች በሚገባ መመዘን ያስፈልጋል።

ሰህብረተሰቡ ማስተማርና ከህብረተሰቡም መማር

በጤንነት ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩ ብዙ ነገሮች መኖራቸውን ሲንገነዘብ አንድ የጤና ባለሙያ ከአቅሙ በላይ ሽክም የተቆለለበት ሊመስል ይችላል። በአርግጥም አንድ የጤና ባለሙያ ብቻውን ለሕዝቡ የጤና አገልግሎት አበረከታለሁ ብሎ ከተነሳ ውጤት ሊያሳይ አይችልም።

የገላ ሰውጥ ሲታይ የሚችለው ህዝቡ ሰራተኛና ለአካባቢው ጤንነት በንቃት ሲሳተፍ ነው።

የአካባቢ የጤና ችግር መፍትሔ ሊያገኝ የሚችለው በአንድ ግለሰብ ተሳትፎ ብቻ ሳይሆን እያንዳንዱ የህብረተሰቡ አባል ሲረባረብበት ነው። ይህም እንዲሆን ካስፈለገ የሥራ ሃላፊነትና ዕውቀትን መጋራት ያስፈልጋል። አንድ የጤና ባለሙያ የመጀመሪያው ተግባር ማስተማር እንደሆነ ማወቅ ይገባል። ልጆችን፣ ወላጆችን፣ ገበሬዎችን፣ መምህራንን፣ የጤና ባለሙያዎችንና መማር የሚችለውን ሁሉ ማስተማር ይገባል። የማስተማር ጥበብ ሁሉም ሊካከው የሚገባ ጥበብ ነው። ማስተማር ሌሎች እንዲያድጉ መርዳትና አብሮ ማድግም ጭምር ነው። ጥሩ አስተማሪ አንድን ነገር ለሰዎች የሚነገር ማለት ብቻ አይደለም። ነገር ግን ሰዎች ከራሳቸው ስዲስ ሕሳብ እንዲያፈልቁና እንዲመራመሩ የሚረዳቸው መሆን አለበት። መማርና ማስተማር በትምህርት ቤት ወይም በጤና ተቋማት መወሰን የለበትም። በቤት፣ በመስክና በየመንገዱ መሰጠት አለበት። አንድ የጤና ባለሙያ ሰዎችን ለማስተማር ጥሩ አጋጣሚ የሚያገኘው ለሕመምተኞች ህክምና ሲሰጥ ነው። ነገር ግን ሰዎችን ለማስተማር፣ ለማሳየት፣ ሃሳብ ለመለወጥና አብረው እንዲያስቡና እንዲሰሩ ለመርዳት ማንኛውንም አጋጣሚ መጠቀም ይቻላል። በሚቀጥሉት ገጾች የሰፈሩት ሃሳቦች ለዚህ ዓይነት ተግባር መጠናከር ጠቃሚ ናቸው።

የጤና እንክብካቤ ሁለት ገጽታዎች

2 እንክብካቤ በቀን 4 ጊዜ መውሰድ! ሌላ ጥያቄ የለም!

አኔ ካሉበት እንድትደርስ ማገዝ!

የዕውቀት አውድማ

የመሃይምነት አበቀት

አጠርጓሚዎች 2ሀይ!

አመላካችሁ በቀን!

ሰዎችን ሳይሳትፉ ሁሉን ነገር መስጠት ጥገኝነትን ያበረታታል፤ ነፃነትንም ያሳጣል።

ሰዎች ራሳቸውን እንዲረዱ ማስተማር በራስ መተማመንና እኩልነትን ያስፍናል።

የማስተማሪያ መሣሪያዎች

«ፍላጎት ገረፍ» አዳዲስ ነገሮችን በስዕል ለብዙ ሰዎች ማሳየት ስለሚያስችልና በቡድን ለመነጋገር እመቼ ስለሆነ ጠቃሚ የማስተማሪያ መሣሪያ ነው። አንድ ሜትር ካሬ የሆነ ቁራጭ እንዲሁ በፍላጎት ጨርቅ መሸፈንና በትንንሹ የተቆራረጡ ስዕሎችን ወይም ፎቶግራፎችን በላይ መለጠፍ ይቻላል። ወረቀቶችን ከጀርባቸው በብርጭቆ ወረቀት መበረሽ ወይም መጫ መጠቀም ለማጣበቅ ይረዳል።



ፖለቲከኛ ሰዕላዊ መግለጫዎች። «አንድ ሰዕላዊ መግለጫ ከብዙ ቃላት በተሻለ ዙፋኑ መልዕክት ሊያስተላልፍ ይችላል።» የጽሑፍ መግለጫ ቢኖረውም ባይኖረውም ቀላል ስዕል ስሎ ሰዎች ሊያዩት በሚችሉበት አካባቢ በመለጠፍ ትምህርታዊ መልዕክትን ማስተላለፍ ይቻላል። አንዳንድ ስዕሎችን ከዚህ መጽሐፍ መቅዳት ይቻላል።



የስዕሉን ቅርጽና መጠን በትክክል ማስተመጥ ካልተቻለ በስዕሉ ላይ እኩል የሆኑ አራት ማዕዘን መስመሮችን በእርሳስ ማስመር። ሌላ ተመሳሳይ የሆኑ ነገር ግን ትልልቅ የሆኑ አራት ማዕዘኖችን መስራት። ከዚያም ትንሹ አራት ማዕዘን ላይ ያለውን ስዕል ትልቁ ላይ ጉላ ጉላ አድርጎ በእርሳስ መሳል።

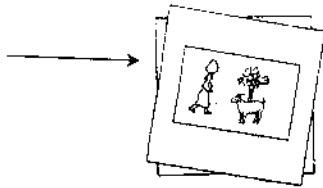


በአካባቢው ሰዓሊ ካለ ፖስተሮችን እንዲሠራ መጠየቅ፤ ወይም ልጆች በተለያዩ ርዕሶች ላይ ፖስተር እንዲሠሩ ጠይቅ።

ሞዴሎችና ሠሮች ማሳያዎች ሃሳብን ለማስተላለፍ ይረዳሉ። ለምሳሌ ስለእት ብት አቆራረጥ ከእናቶችና ከልምድ አዋላጆች ጋር ውይይት ለማድረግ ቢያስፈልግ አሻንጉሊት ሠርቶ ማሳየት ይቻላል። በአሻንጉሊቱ እምብርት ላይ የጨርቅ እትብት ማጣበቅ ይቻላል። ይህ ልምድ ያላቸው አዋላጆች ለሌሎች ማሳየት ይችላሉ።



የፊልም ቁራጥና ባለቀበሌ ሰላይድ። እነዚህ በተለያዩ የጤና ርዕሶች ላይ ተዘጋጅተው በብዙ ቦታዎች ይገኛሉ። አንዳንዶቹ በብዛት ተዘጋጅተው ለትረካ እንዲያመቹ የተዘጋጁ ናቸው። ትናንሽ ፊልም መመልከቻዎችና በባትሪ ድንጋይ ሊሰሩ የሚችሉ ፕሮጀክተሮችም አሉ።



ሃሳብ ለሃሳብ ለመስዋወጥ የሚያስችሉ ሴሎች ዘዴዎች

ትረካ። አንድን ነገር ለማስረዳት ካስቸገረ እውነትነት ያለው ምሳሌ በመጥቀስ በቀላሉ ማስተማር ይቻላል። የገጠር የጤና ባለሙያ ካሃኒም የተሻለ መመርመር ይችላል ብዬ ብነግርህ ላታምነኝ ትችላለህ። ነገር ግን አላባ በተባለው የገጠር መንደር ውስጥ አንድ የመመገቢያ ማዕከል ስለምታስተዳድረሃል ወይም ውስጥ ብነግርህ ይህን ልትገነዘብ ትችላለህ።

አንድ ቀን በጣም የታመመ ህጻን ወደመመገቢያ ጣቢያው መጣ። ህጻኑ በምግብ በመገዳቱ የአካባቢው ሃኪም ነው ወደዚያ የሳከው። ሳል ሰላሰበት ሃኪም የሳል መድሃኒት አዘጋጅቶ። ወደዚያ መሰሉ ሰላሰበው ሳል በጣም ተጨነቀች። 'ሳል' ከድሃ ቤተሰብ የመጣ መሆኑንና ታላቅ ወንድሙ ከጥቂት ሳምንታት በፊት የሞተ መሆኑን ታውቃለች። ቤተሰቡን ሂዳ በመገባት ትልቅ ወንድሙ ሰረጅሞ ጊዜ ታሞ የቀየ መሆኑንና አያሳለው ብዙ ደም ይተፋ እንደነበር አወቀች። ከዚያም ወደ ጤና ጣቢያው ሂዳ የታመመው ሳል የሳንባ በሽታ ሲኖርበት እንደሚችል ፕሮጣሬዋን ለሃኪሙ ነገረች። ህፃኑ ምርመራ ሲደረግለት የሙሉ ፕሮጣሬ ትክክለኛ ሆነ። አየህ፣ ከሃኪሙ በፊት የጤና ባለሙያዎች ችግርን አገኘችው። ምክንያቱም እሷ ህዝቡን በየቦታ እየሄደች ስለምትገባኝ ችግርን በሚገባ ታውቀዋለች።

በተረት መልክ ትምህርት ሲሰጥም ይበልጥ ደስ ይላል። በተለይ የጤና ባለሙያዎች ጥሩ ተራኪዎች ቢሆኑ ይመረጣል።

ድረጣ። በታሪክ መልክ የሚነገሩ ጠቃሚ ነጥቦች በድራማ መልክ ተዘጋጅተው ለተመልካች ሲቀርቡ ይበልጥ በሰዎች ተቀባይነት ይኖራቸዋል። ስለዚህ አንተ የጤና ባለሙያው፣ የትምህርት ቤቱ መምህር ወይም ሌላ ችሎታ ያለው ሰው በትምህርት ቤቱ ተማሪዎች ተዋጊነትን ድራማ መስራት ትችላለችሁ።

ለምሳሌ፣ ምግብን ከዝንብ ለመከላከልና በሽታ እንዳይጋባ ለማድረግ አንዴት እንደሚቻል ለማሳየት ብዙ ልጆችን ዝንብ የሚያስመስል ልብስ አልብሶ በምግብ አካባቢ ለመብረር ሲሞክሩ ማሳየት ይቻላል። ያልተ ከደ ነውን ምግብ ዝንቦች ይበክሉታል። ልጆች ይህን ምግብ በልተው ይታመማሉ። በሌላ በኩል በወንፌት ሽቦ ሣጥን ውስጥ የተቀመጠን ምግብ ዝንቦች ሊደርሱበት አይችሉም። ይህንን ምግብ የበሉ ልጆችም ጤናማ ይሆናሉ።



ለገራ ጥቅም ሲባል አብሮ መሥራትና መማር

ለዎች የጋራ ችግሮቻቸውን ለማቃለል በፍላጎት እንዲሳተፉ ለማድረግ የተለያዩ ዘዴዎችን መጠቀም ይቻላል። አንዳንድ ሃሳቦችን ከዚህ በመቀጠል እንመልከት።

1. የቀበሌ የጤና ኮሚቴ። ችሎታ ያላቸውና ለመሥራት ፍላጎት የሚያሳዩ ግለሰቦች በአካባቢው ነዋሪዎች ተመርጠው ስለህብረተሰቡ የጤና አጠባበቅ ደህንነት እቅድ እንዲያወጡ ማድረግ ይቻላል። ለምሳሌ፣ ለቆሻሻ መጣያና መጻጻጽ ቤት ትኩረት ሊሰጡ ይችላሉ። የጤና ባለሙያውም ዕውቀቱን በማካፈል ከፍተኛ አስተዋጽኦ ሊኖረው ይችላል።

2. የቡድን ውይይት። እናቶች፣ አባቶች፣ ተማሪዎች፣ ወጣቶችና የባህል መድሃኒት አዋቂዎች እንዲሁም ሌሎች ሰዎች በአካባቢው የጤና ችግሮች ላይ መወያየት አለባቸው። ይህ ዓይነቱ ውይይት ሰዎች ሃሳብ ለሃሳብ እንዲለዋወጡና ባላቸው እውቀት ላይ እንዲጨምሩ ለመርዳት ያስችላል።

3. ደቦ። የዕዳት ዘመቻ፣ የውሃ ቧንቧ መዘርጋት ወይም ጉድጓድ መቆፈር የመፀዳጃ ቤት መሥራት ወዘተ በፌስ ቲቫል መልክ ሁሉም ቢሳተፍበት አዝናኝ ከመሆኑም በላይ ከፍተኛ የሥራ ውጤት ያስገኛል። በተለይም በፌስ ቲቫሉ ላይ ተሳታፊዎችን በቡድን መደቦ በጨዋታ፣ በውድድር፣ ቀላል የመዝናኛ ፕሮግራም በማዘጋጀትና በከፍተኛ ትጋት ተሳትፎ ሳሳየው ቡድን ወይም ግለሰብ ሽልማት መስጠት ከባዱን ሥራ ወደ ቀላል በመለወጥ ለህብረተሰቡ ጠቃሚ ቁም ነገሮችን ማከናወን ያስችላል።



4. የሕብረት ሥራ። የጤና አገልግሎቱን ለመዘርጋት የሚጠይቀውን ወጭ ለመቀነስ ለሰራው የሚያስፈልጉትን ቁሳቁሶች ከየቤቱ ማሰባሰብ ይቻላል። መጋዘንና ምናልባትም መሬት ማግኘት ይቻላል። የህብረት ሥራ ለሰዎች ደህንነት ትልቅ አስተዋፅኦ አለው። በተለይም በድራማ መልክ ከተዘጋጀ ወጣቶች በሚሰጡት ነፃ አገልግሎት ከፍተኛ የሥራ ፍሬ ያበረክታሉ።

5. የተማሪዎች ጉብኝት። ከትምህርት ቤቱ መምህራን ጋር ተግባብቶ በመሥራት ለተማሪዎቹ በቲያትርና በሠርቶ ማሳያ መልክ በማቅረብ ተፈላጊ መልዕክቶችን ማስተላለፍ ይቻላል። ተማሪዎችንም ጤና ጣቢያውን እንዲጎቡ ጋብዛቸው። ልጆቹ በአጭር ጊዜ አዲስ ሃሳብን በቀላሉ ከመቀበላቸውም በተጨማሪ በብዙ ነገር ሊረዱህ ይችላሉ። ዕድሉን ከሰጠሃቸውም ከፍተኛ እገዛ ሊያደርጉልህ ይችላሉ።

6. የእናቶችና የህጻናት ጤና አጠባበቅ ስብሰባ። ነፍሰጡር ሌቶችና ጡት የሚያጠቡ እናቶች ከአምስት ዓመት በታች ስላሉት ልጆቻቸውና ስለራሳቸው ጤንነት አስፈላጊው ትምህርት ሊሰጣቸው ይገባል።

ለዎች በጤና ጉዳይ ላይ የሃሳብ ልውውጥ ቢያደርጉ የተሻለ እውቀት መገባዎት እንደሚችሉ መገንዘብ ይገባል።

በየወቅቱ ለምርመራ ወደ ጤና ጣቢያ ሲመጡ አጋጣሚውን ለምርመራና ለማስተማር መጠቀም ይገባል። የልጆቻቸው የጤና አጠባበቅ መቆጣጠሪያ ቅጽ እንዲኖራቸውና በየወሩ ዕድሜና ክብደት እየመዘገቡበትም ወደ ጤና ጣቢያ ይዘው መሄድ እንዳለባቸው በየጊዜው ማስገንዘብ ያሻል። የሕፃናት የአስተዳደሪ መረጃ ሠንጠረዥን አንብበው መረዳት የሚችሉ እናቶች (ገጽ 453) ልጆቻቸው በትክክል መመገባቸውንና ጥሩ ዕድገት ማሳየታቸውን ስለሚያውቁ ኩራት ይሰማቸዋል። ማንበብ ባይችሉም ሠንጠረዡን አይተው መረዳት ይችላሉ። ይህንን ተግባር ለማስተባበር ፈቃደኛ የሆኑ እናቶችንም ማሰልጠን ይቻላል።

7. የቤት ሰቢት ጉዝግብ፡፡ ለየት ያለ ችግር ያለባቸውን ቤተሰቦች፣ በተለይም እዘውትረው ወደ ጤና ጣቢያ የማይመጡትንና በስብሰባ ላይ የማይሳተፉትን ግለሰቦች ቤታቸው ድረስ በመሄድ ማነጋገር ያስፈልጋል። ነገር ግን በቅድሚያ የግለሰቦቹን ፍቃደኝነት ማግኘት ያስፈልጋል። ህፃናት ወይም ራሳቸውን መከላከል የማይችሉ ግለሰቦች እደጋ ላይ ካልወደቁ በስተቀር ካለፍላጎታቸው ቤታቸው መግባት አይገባም።

በቡድን ሃሣብን ለመለዋወጥና ለመመካከር የሚረዱ መንገዶች

የጤና ባለሙያ የአንድን አካባቢ የጤና ችግር ማቃለል የሚችለው ባለው የሕክምና ብቃት ብቻ ሳይሆን በማስተማር ችሎታው ጭምር ነው። የህብረተሰቡ ዋና ዋና ችግሮች የሚቃለሉት ሕዝቡ በሥራው ተሳታፊ ሲሆንና ተባብሮ መስራት ሲችል ነው።

ሰዎች በቃል ከሚነገራቸው ነገር ብዙ አይማሩም። በደንብ ሊማሩ የሚችሉት ከሚያስቡት፣ ከሰሜታቸው፣ ከውይይት፣ ከማየትና አብሮ ከመሥራት ነው። ጥሩ አስተማሪ ደግሞ ከጠረጴዛ ጀርባ በመቆም «ይህንን አድርጉ፣ ያን አታድርጉ» አይልም። ይልቁንም መሃላቸው ቁጭ ብሎ አብሯቸው ይወያያል፤ አብሮአቸው ይሠራል። ሰዎች ስለ ፍላጎታቸው በግልጽ እንዲያስቡና ችግራቸውን እንዲወጡም መፍትሔ ይፈልግላቸዋል። ማንኛውንም አጋጣሚ በመጠቀም ከሰዎች ጋር በግልፅነትና በወዳጅነት ይወያያል።



ሐሳብ ለሐሳብ ተለዋወጥ



ሐሳብ ተቀባይ ብቻ ያለማይረገ



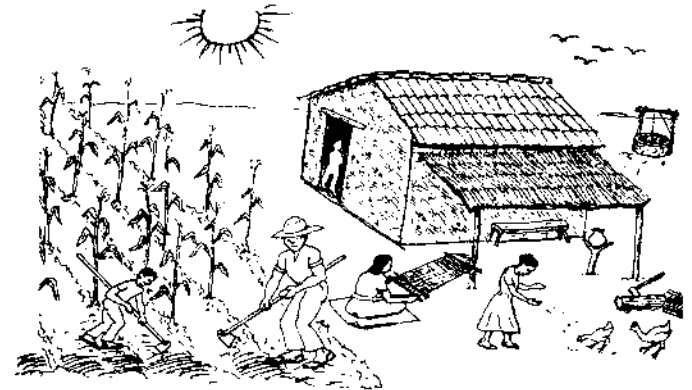
የጤና ባለሙያ ዋናው ተግባር ሰዎች በተቻለ መጠን በራሳቸው የመተማመን መንፈሳቸው እንዲዳብር ማድረግ ነው። አንዳንድ ጊዜ የገጠር ሰዎች ምንም ዓይነት መከራ ስለማያደርጉ የሚጠሉትን ነገር እንኳ

መለወጥ አይፈልጉም። አብዛኛውን ጊዜ ራሳቸውን እንደመሃይምና እንደደንቅር ይቆጥራሉ። ነገር ግን ደንቅርም ደካማም አይደሉም። አብዛኞቹ የገጠር ነዋሪዎች (ማንበብና መጻፍ የማይችሉት ጭምር) ከፍተኛ ዕውቀትና ችሎታ አላቸው። በያዙት መሣሪያ፣ በሚያርሱት መሬት፣ በሚገነቡላቸው ነገሮች በአካባቢያቸው ላይ ከፍተኛ ለውጥ ያስከትላሉ። ከፍተኛ ትምህርት ያላቸው ሰዎች የማይሰራቸውን አያሌ ተግባሮችን ማከናወንም ይችላሉ።

ሰዎች ምን ያህል እንደሚያውቁና ምን ያህል አካባቢያቸውን እንዳሻሻሉትም ቢነገራቸው የበለጠ መማር እንደሚችሉ ስለሚገነዘቡ የተሻለ ለመስራት ጥረት ያደርጋሉ። ባላቸው ኃይል በህብረት ከሠሩም ደህንነታቸውንና ጤንነታቸውን ለመጠበቅ ከፍተኛ ለውጥ እንደሚያስገኙ የታወቀ ነው።

ታዲያ እነዚህን ጉዳዮች ለሰዎች እንዴት ማስረዳት ይቻላል? አብዛኛውን ጊዜ አይቻልም! ነገር ግን ሰዎችን አቀራረብ በማወያየት ለራሳቸው ችግር መፍትሔ እንዲሹ መርዳት ይቻላል። በውይይት ላይ የጤና ባለሙያ ብዙ መናገር አይገባውም። ጥያቄዎችን በመጠየቅ ውይይቱን መክፈት ይበቃል። በሚቀጥሉት ገጾች እንደተደረገው የገበሬ ቤተሰብ የሚያሳዩ ቀላል ስዕሎችን መሳልና ማሳየት ይረዳል። የራስህን ስዕል ከቤቱ፣ ከክብቱ፣ ከአዝመራውና ከሌሎችም አካባቢ ሁኔታዎች ጋር በማመሳሰል መሥራት ይችላል።

ህዝቡ እንዲወያዩና በጋራ እንዲያስብ ስዕሎችን መጠቀም



ከፍ ብሎ የተመለከተውን ዓይነት ስዕል ካዘጋጁ በኋላ ሰዎችን በመሳብስብ እንዲወያዩበት መጋበዝ። ምን እንደሚያውቁና ምን መሥራት እንደሚችሉ የሚያወያይ ጥያቄ እዘጋጅቶ መጠየቅ። ለናሙና ያህል የተወሰኑ ጥያቄዎች ከዚህ በታች ሠፍረዋል።

- በሥዕሉ ላይ ያሉት ሰዎች እነማን ናቸው? የሚኖሩትስ እንዴት ነው?
- ይህ መሬት ለዎቹ ከመምጣታቸው በፊት ምን ይመስል ነበር?
- አካባቢያቸውን መለወጥ የሚችሉት እንዴት ነው?
- ይህ ለውጥ በደህንነታቸውና በጤንነታቸው ላይ ምን ለውጥ ያመጣል?

• እነዚህ ሰዎች ሌላ ምን ዓይነት ለውጥ ማምጣት ይችላሉ? ምን ተጨማሪ ነገር ቢማሩ ይሻላል? ምን የሚያገዳቸው ነገር አለ? ይበልጥ መማር እንዴት ይቻላል?

• መሬት ማረስ (አርሻ) እንዴት ተማሩ? ማን አስተማራቸው?
• ከነዚህ ሰዎች የተሻለ የአርሻ መሣሪያና ገንዘብ የሌለው አንድ የህክምና ባለሙያ ወይም ጠበቃ እዚህ አካባቢ ቢመጣ የነሱን ያህል ሊያመርት ይቻላል? ለምን?

• እነዚህ ሰዎች ከእኛ ጋር በምን ይመሳሰላሉ?
የዚህ ዓይነት ቡድናዊ ውይይት ሰዎች በራሳቸው እንዲተማመኑ ያደርጋል። ሁኔታዎችንም ለመለወጥ ያስችላቸዋል። በሕብረት ተሳትፎ እንዲያደርጉም ይረዳቸዋል።

በርግጥ በመጀመሪያ ሰዎች ከመናገር ይቆጠቡ ይሆናል። ሃሳባቸውንም መግለጽ አይፈልጉም። ከጥቂት ጊዜ በኋላ ግን እንደልባቸው መናገር ከመቻላቸውም በላይ ጥያቄዎችንም መጠየቅ ይጀምራሉ። እያንዳንዱ ግለሰብ ሃሳቡን ያለ ፍርሃት እንዲናገር ማበረታታት ያስፈልጋል። ብዙ የሚናገሩትም ለማይናገሩት ዕድል እንዲሰጡ ማድረግ ያስፈልጋል።

ሰዎች ችግራቸውን በግልፅ እንዲያዩ፣ የችግሮቹን ምክንያቶችና መፍትሄዎቻቸውንም መፈለግ እንዲችሉ ለውይይት መነሻ እንዲሆናቸው በርካታ ስዕሎችንና ጥያቄዎችን ማዘጋጀት ያስፈልጋል።

ከዚህ በታች በተመለከተው ስዕል ውስጥ የሚገኘው ህፃን በምን ምክንያት ለዚህ አይነት ችግር እንደተዳረገ ሰዎች አስተያየታቸውን እንዲሠጡ ለማድረግ ምን ዓይነት ጥያቄዎችን መጠየቅ ይቻላል?



ለሌሎች ጥያቄዎች መነሻ የሚሆኑ ሰዎች እንዲጠይቁ የሚያደርጓቸውን ጥያቄዎች ለማሰብ ሞክር። ሰዎቹ ስለዚህ ዓይነቱ ስዕል በሚወያዩበት ጊዜ ለተቅማጥ ምክንያት ከሆኑት ነገሮች ውስጥ ምን ያህልን ሊጠቅሱ ይችላሉ?

በዚህ መጽሐፍ በደንብ ስለመጠቀም

የጤና ባለሙያ ወይም ማንበብ የሚችል ማንኛውም ግለሰብ ዜቴ ውስጥ እንዳለ በዚህ መጽሐፍ መጠቀም ይቻላል። ማንበብ የማይችሉት እንኳን ከሂሳብ መግለጫዎቹ ብዙ ትምህርት መማር ይችላሉ። ሰዎች መጽሐፉን በሚገባ መጠቀም እንዲችሉ ግን የተወሰነ መመሪያ ያስፈልጋቸዋል። ይህንንም በተለያዩ መንገድ መፈፀም ይቻላል። የጤና ባለሙያ ወይም ማንኛውም ግለሰብ ይህን መጽሐፍ ሰዎች እንዲጠቀሙበት ለማድረግ ማውጫውንና የመድኃኒት ዝርዝር የሠፈሩባቸውን ገጾች እንዴት እንደሚጠቀሙበት ማስረዳት አለበት።



አንድን ርዕስ ጉዳይ ፈልጎ ለማግኘት ምሳሌ በሚሰጥበት ጊዜ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ሰዎች ቢያደርጉት የሚጠቅማቸውን የሚገዳቸውን ወይም እደገና የሆኑትን ነገሮች በፅሁፍ እንዲያነቡ መምከር ይገባል። በተጨማሪም ዕርዳታ መፎ እንደሚያስፈልግ የሚጠቅሰውን ክፍል በተለይም ምዕራፍ 1፣ 6፣ 8 እና የአደገኛ በሽታ ምልክቶች ገጽ 91ን በደንብ እንዲያነቡት መንገር ጠቃሚ ነው። በሽታን ቀድሞ መከላከል ምን ያህል ጠቃሚ እንደሆነ ለማስረዳት አንባቢዎች ምዕራፍ 11 እና 12ን እንዲያነቡ፣ ማለትም የተመጣጠነ ምግብን ስለመመገብና ስለንፅህና አጠባበቅ የሚያስረዳውን ርዕስ ልዩ ትኩረት እንዲሰጡት ማበረታታት ቅድሚያ የሚሰጠው ተግባር ነው።

በአካባቢህ በስፋት ስለሚገኙት በሽታዎች የሚያስረዱትን ገጾች ምልክት በማድረግ ማሳየቱም ይጠቅማል። ስለተቅማጥ የሚያስረዱትን ገጾች ምልክት በማድረግ እናቶችና ሕፃናት ስለወዘ መላሽ ፈላሽ (ገጽ 242) እንዲነዘቡ ማድረግ ይቻላል። ለምሳሌ፣ ስለተቅማጥ የሚያስረዱትን ገጾች ምልክት በማድረግ አሳያቸው። ብዙዎቹ ጉዳዮች በተሳሉ ሊብራሩ ይችላሉ። የመጽሐፉን አጠቃቀም በተመለከተ ከህዝቡ ጋር በመወያየትና በማንበብ ብዙ ጊዜ ባጠፋህ መጠን ህዝቡም ብዙ ቁም ነገር ያገኝበታል።

የጤና ባለሙያ እንደመሆኑ ሰዎችን በቡድን ስለሰበሰቡ አንድ ምዕራፍ በአንድ ጊዜ እንዲማሩ ማድረግ ትችላላህ። ባካባቢያችሁ ስላለው ከፍተኛ ችግር አንስታችሁ ተወያዩ። አሁን ስላለው የጤና ችግር ምን መደረግ እንዳለበትና ወደፊት የሚከሰቱትንም በምን ዓይነት ዘዴ መከላከል እንደሚቻል መወያየት ያስፈልጋል። ሰዎች አርቀው ማሰብ እንዲችሉ እርዳቸው።

ምናልባት ፍላጎት ያላቸውን ግለሰቦች አንድ ክፍል ውስጥ በማሰባሰብ መጽሐፉን እንደ ትምህርት መፅሃፍ መጠቀም ይቻላል። የክፍሉ አባላትም በሽታን እንዴት መለየት፣ ማከምና መከላከል እንደሚቻል መወያየት ይችላሉ። ሁሉም ተራ በተራ እየተነሱ ማስተማር ይቻላል። በክፍሉ ውስጥ የሚሰጠውን ትምህርት አዝናኝ ለማድረግ በድራማ መልክ ማቅረብ ይቻላል። ለምሳሌ አንዱ ተሳታፊ አንድ ዓይነት በሽታ ሲይዝም ምን እንደሚሰማው ገለጻ ያደርጋል። ሌሎች ደግሞ ጥያቄ እየጠየቁ ምርመራ ያደርጉለታል (ምዕራፍ 3)። የሰውዬውን በሽታ ለማወቅና መፍትሄውንም ለመፈለግ መጽሐፉን እንደመመሪያ መጠቀም ተገቢ ነው። የክፍሉ አባላት በውይይቱ ላይ ህመምተኛውንም በማሳተፍ ስለበሽታው እንዲረዱ ማድረግ

ይችላል። በሽታውን እንዴት መቆጣጠል እንደሚቻልም ከበሽተኛው ጋር ውይይት በማድረግ ትምህርቱ ሊያበቃ ይችላል። ይህንን ሁሉ ክፍል ውስጥ መተወን ይቻላል።

ይህን መጽሐፍ ህብረተሰቡ በትክክል እንዲጠቀምበት ማድረግ የሚቻልበት ሌላም ዘዴ አለ። ይኸውም ሰዎች ለህክምና ወዳንተ በሚመጡበት ጊዜ የራሳቸውንም ሆነ የልጆቻቸውን የጤና ችግር ከመጽሐፉ ውስጥ በማሳየት እንዴት ሊያከሙት እንደሚችሉ ሊገለጽላቸው ይችላል። ይህ ብዙ ጊዜ ሊፈጅ ይችላል። ነገር ግን አንተ ከምታደርግላቸው እነሱ መፍትሄውን ፈልገው ቢያገኙት ይመረጣል። ተጠቃሚው ግለሰብ ሲሳሳት ወይም ጠቃሚውን ነጥብ ሳያገኘው ሲቀር ብቻ ጣልቃ ገብቶ ስህተቱን ማረም ያስፈልጋል። በዚህ ዓይነት ዘዴ በሽታን እንደ ማስተማሪያ መጠቀም ይቻላል።

ውድ የጤና ባለሙያ! ማንኛውንም ዓይነት ሰው ብትሆንና የትም ብትኖር፤ ባለስልጣን ወይም እንደኔ ተራ ሰው ብትሆን ለሌሎች ደህንነት የምትቆረቆር ከሆንክ ይህን መጽሐፍ በሚገባ ተጠቀምበት። ሌሎች በሚገባ እንዲጠቀሙበት ጥረት ማድረግ ያስፈልጋል። መጽሐፉ የተዘጋጀው ለአንተና ለሌሎችም ጭምር ነው።

ነገር ግን ልብ በል፤ መሠረታዊ ስለሆነው የጤና አጠባበቅ ጉዳይ በዚህም ሆነ በሌሎች መፃህፍት ውስጥ ላታገኝ ትችላለህ። ለመልካም ጤንነት ቁልፉ አንተና ህዝቡ ናችሁ። ይህም የሚገለፀው እርስ በርሳችሁ በምታደርጉት እንክብካቤ፤ መተሳሰብና መከባበር ነው። የገንዘብ አቅም ሳይኖር ህብረተሰቡ ጤናማ እንዲሆን ከፈለግህ እነዚህ ነገሮች መነሻህ ይሁኑ።

እንክብካቤ፣ መተባበርና መደጋገፍ የአንድን ህብረተሰብ የጤንነት ሁኔታ ለማሻሻል ቁልፍ ጉዳዮች ናቸው።

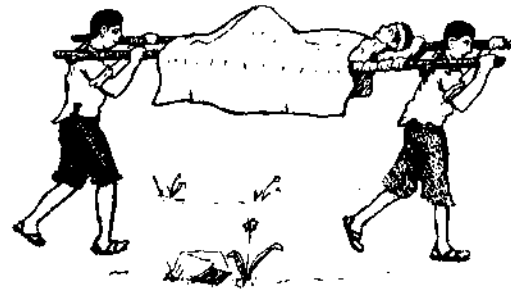
ከሰላምታ ጋር

ዴቪድ ወርነር



ማስታወሻ

ይህ መጽሐፍ የተዘጋጀው ሰዎች ዘወትር የሚያጋጥሟቸውን የጤና ችግሮች በራሳቸው ጥረት እንዲያቃልሉ ለማድረግ ነው። ነገር ግን መጽሐፉ ለሁሉም ችግሮች መልስ አለው ማለት አይደለም። ከዛድ በሽታ ወይም ድንገተኛ አደጋ ሲያጋጥም ወይም አንድን የጤና ችግር ማቃለል ካልተቻለ ሕመምተኛውን በአስቸኳይ በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት መውሰድ ያስፈልጋል።





ለመድሃኒት የሚሆን ቅጠል



ጥቁር ድንጋይ

በየትኛውም ትኩረት ያለው ሰዎች በባህላዊ ህክምና ይጠቀማሉ። በአንዳንድ ቦታዎች የሃገረሰብ ህክምና ከብዙ መቶ ዓመታት ጀምሮ ከወላጆች ወደሰዎች ሲተላለፍ ቆይቷል። አብዛኛዎቹ የሃገረሰብ ህክምናዎች ከፍተኛ ጥቅም ሲኖራቸው ሌሎች ደግሞ በመጠኑ ጠቃሚ ናቸው። ምናልባት አንዳንዶቹ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ባህላዊ መድሃኒቶች እንደ ዘመናዊው ህክምና ሁሉ ጥንቃቄን ይፈልጋሉ።

በሕይወት ላይ ጉዳት ሳለማድረስ ለህክምና የምንጠቀምባቸውን ባህላዊ መድሃኒቶች እጠቃቀም ማወቅና ገጂ ያለመሆናቸውንም ማረጋገጥ ይኖርብናል።

ጠቃሚ የሆኑ የቤት ውስጥ ህክምናዎች
 ፈዋሽታቸው የተረጋገጠ ባህላዊ መድሃኒቶች እንደ ዘመናዊዎቹ ሁሉ ብዙ ዓይነት በሽታዎችን ይፈውሳሉ። የተሻለም ይሆኑ ይሆናል። አብዛኛውን ጊዜ የጋቸው ርካሽ ነው። አንዳንድ ጊዜም የሚያደርሱት ጉዳት አይኖርም።



ሰዓል፣ ስፕንግና ሰቀላል ተቅማጥ ላይ መጠቀም የተሻለ፣ ርካሽና ገጂነትም የሌለው ነው።

ለምሳሌ፣ ሰዎች ለፕንግና የሚጠቀሙባቸው ቅጠላ ቅጠሎች ብዙ ችግሮችን የማያስከትሉ ከመሆናቸውም በላይ አንዳንድ ሃኪሞች ከሚያዟቸው ጠንካራ መድሃኒቶች የተሻሉ ናቸው።

እናቶች ልጆቻቸው ተቅማጥ ሲይዛቸው የሚለጧቸው ሻይ፣ የሩዝ ውሃ ወይም ጣፋጭ መጠጦች ጉዳት የላቸውም። በተጨማሪም ከዘመናዊ መድሃኒት የተሻለ ይፈውሳሉ። ተቅማጥ ለያዘው ልጅ ዋናው እስፈላጊ ነገር ብዙ ፈላሽ ነው።

የቤት ውስጥ ህክምና ውሁንነት

ለአንዳንድ በሽታዎች ቤት ውስጥ ህክምና መስጠት ይቻላል። ሌሎችን ደግሞ በዘመናዊ ህክምና በተሻለ ማዳን ይቻላል። ከባድ በሽታዎችን በዘመናዊ ዘዴ ማከም ተገቢና እስፈላጊ ነው። ይህ በአብዛኛዎቹ ከባድ በሽታዎች ላይ ተፈጻሚነት አለው። የሳንባ ምች (ኒሞኒያ)፣ መንጋጋ ቆልፍ (ቴታኒስ)፣ የአንጀት ተስቦ (ታይፎይድ)፣ ሳንባ ነቀርላ፣ ትርፍ አንጀት፣ የአባለዘር በሽታ፣ ከወሊድ በኋላ የሚመጣ ትኩሳትና የመሳሰሉት በዘመናዊ ህክምና ቶሎ መታከም አስባቸው። እነዚህን በሽታዎች ቤት ውስጥ ለማከም በመሞከር ጊዜን ማጥፋት አይገባም። ለምሳሌ፣ በአንዳንድ ቦታዎች በእባብ ለተነደፈ ሰው ቤት ውስጥ መድሃኒት ይዘጋጃል። በተወሰኑ አካባቢዎች አንዳንድ ቅጠላ ቅጠሎች በፍቱንነታቸው ይታመንባቸዋል። በሌሎች ቦታዎች ደግሞ ልዩ «ጥቁር ድንጋይ» እንደሚያድን ይታመናል።

አብዛኛዎቹ በቤት ውስጥ የሚሰጡ ባህላዊ ህክምናዎች ውጤታማ የሚሆኑት ሀብረተሰቡ ስለሚያምንባቸው ነው። በዚህ ምክንያት ቤት ውስጥ የሚሰጡ ባህላዊ ህክምናዎች፣ በተለይም በሰዎች አዕምሮ ውስጥ በከፊል ተቀርፀው ያሉ ወይም በአመለካከታቸው ምክንያት የሚፈጠሩ እምነቶችን፣ ፍርሃቶችንና ጭንቀትን ለማዳን ጠቃሚ ናቸው።

በቤት ውስጥ የሚሰጡ የባህል ህክምናዎች ያድኗቸዋል የሚባሉት የበሽታ አይነቶች በአስማት መደንዘዝ፣ ያለምንም ምክንያት የሚከሰት ፍርሃት፣ ጭንቀት፣ የተወሰኑ የአስም አይነቶች፣ ስርቅታ፣ የምግብ አለመፈጠራት፣ የጨንገራ ቁስለት፣ ከባድ የራስ ምታት (ሚግሬይን) እና የቆዳ ኪንታሮት ጭምር ናቸው።

ለነዚህ ሁሉ የጤና ችግሮች ባህላዊ ወይም የቤት ውስጥ ህክምና ለመስጠት የባህል ሃኪሙ ወይም ወገኛው ለህመምተኞች እርዳታ በሚሰጥበት ጊዜ የሚያሳየው የአቀራረብ ሁኔታና አካላቸውን የሚዳስስበት ዘይቤ፣ በተጠቃሚዎች ዘንድ ስለሙያ ብቃቱ እምነትን ሊያተርፋለት ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ ለህመምተኞች እርዳታ ሲሰጥ ከበሬታ፣ ጥንቃቄ፣ እንክብካቤ ማሳየትና የታመመን ግለሰብ «አይዘህ ትድናለህ» እያሉ ማፅናናት ወይም በተላሉ እንዲዘናና ማድረግ ጤንነት እንዲሰማው ያደርጋል።

አንዳንድ ጊዜ የህክምና እርዳታ በሚሰጥበት ወቅት ግለሰቡ አስካመነበት ድረስ ከደረሰበት የአካል ጉዳት ጭምር ሊፈወስ ይችላል። በቤት ውስጥ የሚሰጡ አንዳንድ የባህል ህክምናዎች በእባብ መነደፍ የሚያስከትሉትን ችግር ሊያድኑ እንደሚችሉ ይነገራል። አንዳንድ በገበያ ላይ ያሉ ጠንካራ መድሃኒቶች (ለምሳሌ ስንፈተ-ወሲብን ለማሻሻል የሚረዱ መድሃኒቶች) ሲወሰዱ ምንም አይነት ለውጥ አያመጡም ወይም ያን ያህል ውጤታማ አይደሉም። ነገር ግን መድሃኒቶቹ ፍቱን መሆናቸውን ከመጠን በላይ በማጋነን ከፍተኛ የማስተዋወቅ ስራ ስለሚሰራ ሕብረተሰቡ እያመነባቸው ይሄዳል። እነዚህ መድሃኒቶች ሰዎችን ለጊዜው የሚያስደስቱ እንጂ የመድሃኒትነት ባሕሪ የሌላቸው ወይም ፕላሴቦ (placebo) በመባል የሚታወቁ ናቸው። በመሆኑም አብዛኛዎቹ የሃል መድሃኒቶች፣ ቶኒኮች እና የህመም ማስታገሻዎች ፍቱን መድሃኒቶች ሳይሆኑ የግለሰቦችን ምችት ለመጠበቅ፣ ለማረጋጋት አለያም ለማዘናናት የሚጠቅሙ መድሃኒት ተብደዎች ናቸው። ቢወሰዱም ባይወሰዱም የግለሰቦችን ስሜት ለመጠበቅ ካልሆነ በስተቀር አብዛኛዎች ህመማች ምንም አይነት መድሃኒት ሳይወሰድ የሚተዉ ናቸው።

በሌላ በኩል ደግሞ አንዳንድ ወገኖች ፀሎት ማድረግ ከማንኛውም የጤና ችግር ስለሚያድን ከመድሃኒት ጥገኝነት ያላቅቃል ብለው ያምናሉ። ጌታ በፈቀደው መንገድ መኖር እስከተቻለ ድረስ እንዲሉብሐር የለገሰን የተፈጥሮ ፀጋ የሆነው አካላችን ከበሽታ ራሱን የመከላከል ወይም የማዳን ከፍተኛ ሃይል አለው ብለው ያምናሉ። አብዛኛዎቹ ሰዎች የጤና መታወክ ሲሰማቸውም በመኖሪያ ቤታቸው ወይም በቤተ ክርስቲያን፣ አለያም ፈውስ

በሚሰጥባቸው ስፍራዎች ሆነው ከሀላዩ ከፍተኛ የደህንነትና መረጋጋት ስሜት ይኖራቸዋል። በመሆኑም እንደ ግለሰብ የሚደርስበትን የመንፈስ ጭንቀት መቋቋም ከቻለ፣ ከአይነጥላ ፍራቻ ነፃ ከሆነ፣ የተረጋጋ ህይወት መኖር ከጀመረ፣ የበለጠ የመዝናናት፣ የደስታና የጤንነት ስሜት ይደርስታል።

ዳሩ ግን ምንም ያህል መልካም ስነምግባር ቢኖረንና እግዚአብሔርን የምናምንና የምንፈራ፣ ትእዛዛቱንም የምናከብር ብንሆንም ድንገተኛ አደጋዎች አዘውትረው የሚከሰቱበት ዓለም ውስጥ ስለምንኖር ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ አለብን። በመሆኑም ከከፍተኛ የሀመም ስቃይና የጤና መታወክ የሚፈውሱ ፍቱን መድሃኒቶችና ሕይወት እድን በሆኑ የቀዶ ጥገና ህክምናዎች አማካይነት ለምናገኘው ጤንነት እግዚአብሔርን ማመስገን እንዳለብን መዘንጋት የለብንም። እነዚህ ዘመናዊ የህክምና ጥበቦችም የእግዚአብሔር ስጦታዎች ስለሆኑ ለፀሎታችን ምላሽ ናቸው።

ነፍሰጡር ሴቶች ጤናማ የእርግዝና ጊዜን ካላላፉ በወሊድ ጊዜ ለከባድ ምጥ እንደማይጋለጡ ይታመናል። ይህን አይነቱን ጤናማ የተፈጥሮ የምጥ ሂደት ገጽህናው በተጠበቀ ሁኔታ ማገልገል በሚችሉ መጠነኛ ልምድ ያላቸው የልምድ አዋላጆች አማካይነት ቤት ውስጥ ማገልገል ይቻላል። ነገር ግን የልምድ አዋላጆች ለአደጋ የሚያጋልጡ ምልክቶችን ለይተው ማወቅ አስቀድሞ ድረስ የእናትየዋንና የህፃኑን ህይወት ለአደጋ የሚያጋልጥ ሁኔታ ሊፈጠር ይችላል። ይህ ዓይነቱ ችግር በሚያጋጥምበት ጊዜ የሃኪሞችን ወይም የአዋላጆችን አርዳታ ለማግኘት በአስቸኳይ በአቅራቢያ ወደሚገኝ የጤና ድርጅት መሄድ ይስፈልጋል።



ማንኛውም ነፍሰጡር ሴት በእርግዝናዋ ጊዜ ባዋላጅ ወይም በጤና ባለሙያዎች የቅድመወሊድ የጤና እንክብካቤ ማግኘት አለባት። በመሆኑም አዋላጅ ነፍሰጡር ሴት እግዚአብሔር በሰላም እንዲያገለግል ለምታደርገው ፀሎት ምላሽ ተሆናለች።



እዚህ ላይ በአባብ ስለመነደፍና ስለባህላዊ ህክምና ፍቱንነት መሠረታዊ እውነታዎችን ማጤን ይገባል። መልካም አጋጣሚ ሆኖ አብዛኛዎቹ በአባብ የመነደፍ አጋጣሚዎች አባቡ መርዛማ ባለመሆኑ ወይም መርዛማ እንኳን ቢሆን በነደፈበት ጊዜ ወደ ግለሰቡ አካል ትንሽ ወይም ምንም መርዝ ያልገባ በመሆኑ ግለሰቡ ምንም አይነት ጉዳት ሳይደርስበት ሊቀር ይችላል። በመሆኑም ድንጋጤው እንደለቀቀው ወዲያው ይሻለዋል። ይሁን እንጂ ግለሰቡ በተደረገለት የባህላዊ ህክምና እንደዳነ ይታሰባል። ይሁንና አንዳንድ ሰዎች በመርዛማ እባብ በመነደፋቸው የተነሳ ለሞት እንደሚጋለጡ ይታወቃል። ስለዚህ ይህ ችግር በሚያጋጥምበት ጊዜ የአባብ መርዝ ማርከሻ መድሃኒት ወደሚሰጥበት የጤና ድርጅት ሳይዘገዩ መሄድ ይመረጣል።

በአጠቃላይ ሲታይ ባህላዊ ህክምና ፍቱን መሆን ያለመሆኑን ለይቶ ለማወቅ አስቸጋሪ ስለሆነ ስለመድሃኒቱ ምንነት ለማወቅ በጥንቃቄ ጥናት ማድረግ አስፈላጊ ነው። ስለዚህ፡

ለከባድ የሕመም አይነቶችና ድንገተኛ አደጋዎች፣ ከተቻለ ከጤና ባለሙያ በሚሰጥ መመሪያ መሰረት በዘመናዊ መድሃኒቶች መጠቀም ይመረጣል።

ነባርና አዳዲስ የህክምና ዘዴዎች

አንዳንድ ዘመናዊ የህክምና ዘዴዎች ከነባሮቹ ባህላዊ የህክምና ዘዴዎች ይሻላሉ። አልፎ አልፎ ግን ነባሮቹ ባህላዊ ህክምናዎች ፍቱን ሆነው ይገኛሉ። ለምሳሌ፣ ለህፃናትና ለአረጋውያን የሚደረገው ባህላዊ እንክብካቤ ርህራሄ የተሞላበትና ከዘመናዊውም አያያዝ የተሻለ ነው።

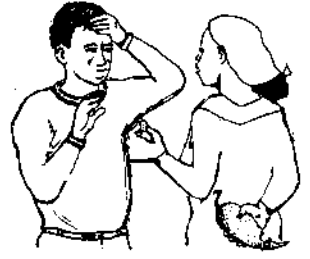
ከጥቂት ዓመታት በፊት የእናት ጡት ወተት ለህፃናት ወደር የማይገኝነት ምግብ መሆኑን ሰዎች ያምኑ ነበር። ትክክል ነበሩ። ከዚያ በኋላ ግን የቆርቆሮ ወተት የሚሠሩ ፋብሪካዎች የነሱ ወተት እንደሚሻል ይሰብኩ ጀመር። ይህ እውነት ባይሆንም በርካታ እናቶች ስላመናቸው ልጆቻቸውን ጡጦ ማጥባት ጀመሩ። በዚህ የተነሣ በርካታ ህፃናት በኢንፌክሽን ወይም በረሃብ የተነሣ በሀመም ተሠቃይተው እየሞቱ ናቸው። በነዚህ ምክንያቶች የተነሣም የእናት ጡት ወተት ተመራጭ ሆነ።

የህብረተሰቡን ጠቃሚ ባህል አክብሮ በዚያ ላይ የጤናን መሠረት መጣል አስፈላጊ ነው።

ሰዎችን ሲያድኑ የሚችሉ ዕምነቶች

አንዳንድ ባህላዊ ህክምናዎች በሰውነት ላይ ቀጥተኛ ለውጥን ያስከትላሉ። ሌሎች ግን የሚረዱ የሚመስሉት ሰዎች ካመነባቸው ብቻ ነው። ዕምነት ጠንካራ የማዳን ሃይል ሊኖረው ይችላል።

ለምሳሌ፣ በከባድ ራስ ምታት የሚለቃይ ሰው ነበር። እንዲት ሴት ከሀመሙ እንዲያድነው ጥቂት የስኳር ድንች ሠጠችው። ፍቱን የሀመም ማስታገሻ እንደሆነም ነገረችው። እሱም ስላመናት በሽታው ወዲያውኑ ለቀቀው። ሰውዬውን ያዳነው እምነቱ እንጂ ስኳር ድንቹ አለመሆኑ ግልፅ ነው።



ሰዎችን ሲያሳምሙ የሚችሉ ዕምነቶች

ሰውን የዕምነቱ ኃይል ሊያድነው ይችላል። አንዳንዶች ግን ይጎዳውም ይሆናሉ። አንድ ሰው አንድ ነገር እንደሚጎዳው በፅኑ ካመነ በፍርሃቱ የተነሳ ይታመማል።



ባንድ ወቅት በውርጃ ምክንያት ጤናዋ ወደታወከና በመጠኑም ደም ይፈላት ወደነ በረች ሴት ዘንድ ሄጄ ነበር። ቤቷ አጠገብ የብርቱካን ዛፍ አየሁ። እናም አንድ ብር ጭቆ የብርቱካን ጭማቂ እንድትጠጣ መክር ኳት። (ብርቱካን ቪታሚን ሲ የሚባል የደም ስሮችን የሚያጠነክር ንጥረ ነገር አለው።) ሴትየዋ እንደሚጎዳት ብታምንም የተባለችውን አደረገች።

ፍርሃቷ እጅግ በጣም ከፍተኛ ስለነበረ ወዲያውኑ በጣም ታመመች። ምርመራ ባደርግላትም አንዳች አካላዊ የጤና መታ ወክ ላገኘ አልቻልኩም። ለክፉ የሚሰጣት ነገር አለመኖሩን ነገራ ላበረታታት ሞክርኩ። ነገር ግን መሞቴ ነው እያለች መጫካ ጀመረች። በመጨረሻ የተጣራ ውሃ በመርፌ ሰጠኳት። የተጣራ ውሃም መድሃኒትነት የለውም።

ሆኖም ሴትየዋ በመርፌ ላይ ትልቅ ዕምነት ስለነበራት ቶሎ ዳነች። በወቅቱ የብርቱካን ጭማቂ ምንም ጉዳት አላደረሰባትም። ብርቱካን ያሳም መኖሩ የሚል ከፍተኛ እምነት ስለነበራት ብቻ ነበር የታመመችው። ከበሽታው እንድትፈወስ የረዳትም በተመሳሳይ በመርፌ ላይ የነበራት እምነት ነው።

አያሌ ሰዎች የዚህ ዓይነቱን የተሳሳተ እምነት በመከተላቸውም ስለ ጥንቆላ፣ ስለመርፌ፣ ስለምግብና ስለሌሎች ከአውነታ የራቁ ነገሮች ማመን ይጀምራሉ። ውጤቱም ሳላስፈላጊ ስቃይ መጋለጥ ይሆናል።

በአንድ መልኩ ይህችን ሴትየ ረድቻት ይሆናል። ነገር ግን ሁኔታውን በሚገባ ሳጠነው ሴትየዋን መጉዳቱ ታወቀች። ምክንያቱም ትክክለኛ ያልሆኑ ነገሮችን እንድታምን አድርጌያለሁና።

በመሆኑም ይህን ስህተት ማረም ፈለግኩ። ሴትየዋ ከዳነች ከጥቂት ቀናት በኋላ ቤቷ ሄጄ ለፈፀምኩት ድርጊት ይቅርታ ጠየቅኳት። በወቅቱ ያሳመማት የብርቱካን ጭማቂ ሳይሆን ፍርሃቷ እንደሆነ ለማስገንዘብ ሞክርኩ። ያዳናትም በመርፌ የወጋኋት ውሃ ሳይሆን ከፍርሃቷ በመላቀቁ መሆኑን ነገርኳት።

ስለብርቱካን፣ ስለመርፌውና አእምሮዋ ውስጥ ስለተፈጠረውም ዕምነት በሚገባ ከተረዳች በኋላ ይህች ሴትና ቤተሰቧ ከፍርሃት ተላቀው ጤናማ ሀይወት እንደሚኖሩ እገምታለሁ። ምክንያቱም ጤንነት ከዕውቀትና ከፍርሃት ነፃ ከመሆን ጋር የተያያዘ ነው።

በርካታ ነገሮች ጉዳት ሲያደርሱ የሚችሉት ሰዎች ጎጂ በመሆናቸው ስለሚያምኑባቸው ብቻ ነው።

ጥንቅቅ

አንድ ሰው ሊጎዳው የሚችል ሃይል መኖሩን ከልቡ ካመነ ሊታመም ይችላል። በተመሳሳይ አስማት እንደተደረገበት ወይም ቡዳ እንደበላው የሚያስብም ሰው የራሱ ጭንቀትና ፍርሃት ስለባ ነው። እንዲት ጠንቋይ

ሰዎች እንዲያምኑባት ከምታደርገው ጥረት ውጪ በሰዎች ላይ ሥልጣን የላትም ወይም ልታሳድረው የምትችለው ተዕዕዮ የለም።

ዘጥንቅቅ የማይምን ሰው ላይ መተት ማድረግ አንዳችም ጉዳት አያደርስበትም።



አንዳንድ ሰዎች ያልተለመደ ወይም የሚያስፈራ በሽታ (የሆድ ውስጥ ዕጢ ወይም የአዕምሮ በሽታ) ሲይዛቸው አስማት የተደረገባቸው ይመስላቸዋል። እነዚህ በሽታዎች ግን ከጥንቆላ ወይም ከአስማት ጋር ምንም አይነት ግንኙነት የላቸውም። የበሽታዎቹ መንስኤዎች ተፈጥሮአዊ ናቸው።

ስለዚህ ጠንቋዮች ዘንድ በመሄድ ገንዘብን ማባከን አይገባም። እንዳችም እርዳታም ክነሱ አይገኝም። በጣም ሊያም ወደጤና ባለሙያ መሄዱ ይመረጣል።



ስላንዳንድ ባህላዊ እምነቶችና ህክምናዎች የሚቀርቡ ጥያቄዎችና መልሶቻቸው

ከዚህ በታች የተጠቀሱት ዕምነቶች በብዙ አገሮች የተለመዱ ናቸው። ስለዚህ ለመልካም ጤንነት የሚረዱትንና የማይረዱትን እምነቶች ለማወቅ የሚቻልበትን መንገድ ማመዛዘን ጠቃሚ ነው።



አንድ ሰው አስማት ተደርጎበታል ተብሎ ሲታሰብ ጠንቋዩን በመጉዳት ወይም በመግደል ሰውየው ይድናል የሚባለው እውነት ነው?

ሐሰት ነው። አንድን ሰው በመጉዳት ሌላውን ማዳን አይቻልም።

የሀፃን እርግጥነት ወደታች ሲሰረጉ ይሰራላቸው ህክምና ካልተደረገለት ሀፃን በተቅማጥ ሊሞት ይችላል የሚባለውስ እውነት ነው?



ይህ እንዲህ በአብዛኛው እውነት ነው። የሀፃን እርግጥነት የሚሰረግ ይሰራል። ጤላሽ ከአካሉ ስለሚወጣ ነው። ጤላሽ ካላገኘም ሊሞት ይችላል።

በፀሐይ ግርዶሽ ጊዜ የጨረቃ ብርሃን በእርጉዝ ሴት ላይ ካረፈ ልጁ ሲወለድ አካሉ ጎደሎ ወይም የአፅምሮ በሽተኛ ይሆናል የሚባለውስ እውነት ይሆን?



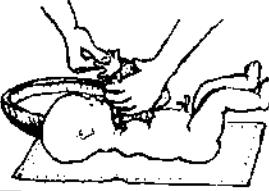
ሐሰት ነው። ነገር ግን እናቶች በእርግዝናቸው ጊዜ በቂ አዩዲን ያሰው ጨው ሳይመገቡ ሊቀሩና በሌላም ምክንያት ልጆች አካሉ ስንኩላን ሆነው ሊወለዱ ይችላሉ።

እናቶች በጨለማ ክፍል ውስጥ መውለድ አለባቸው የሚባለው እውነት ነው?



በመሆረቱ ለእናት የዋም ሆነ ለሀፃን ደብዛብ ብርሃን ተስማሚ ነው። ነገር ግን አዋላጁ የምትሰራውን መመልከት ትችል ዘንድ በቂ ብርሃን ያስፈልጋታል።

አራስ ልጅ እትብቱ ደርቆ እስኪወድቅ ድረስ ገላውን መታጠብ የለበትም የሚባለው እውነት ነው?



እውነት ነው። የሀፃን እትብት እስኪወድቅ ድረስ ደረቅ ሆኖ መቆየት አለበት። ነገር ግን ሀፃኑን በንፁህ፣ ለስላሳና ርጥብ ጨርቅ ማጽዳት ይገባል።

አንዲት ሴት ከወለደች በኋላ ሳትታጠብ ስንት ቀን መቆየት አለባት?



አንዲት ወሳድ በወለደች በሁለተኛ ቀኑ ለብባለ ውሃ ገላዋን መታጠብ አለባት። ለሳምንታት ያህል ሳትታጠብ አንድትቆይ ማድረግ በሽታን ያስከትላል።

የእናት ጡት ከጡጡ ምግብ የተሻለ ነው የሚባለው እውነት ይሆን?



እውነት ነው። የእናት ጡት ከማንኛውም ምግብ የተሻለ ከመሆኑም በላይ ሰውነትን በመገንባትና ከበሽታም በመከላከል ረገድ ጠቀሜታው ከፍተኛ ነው።

አንዲት እናት በወለደች በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ሳምንታት ውስጥ ከምን ዓይነት ምግቦች መቆጠብ አለባት?



አንዲት እናት ከወለደች በኋላ ካሉት ሃምንታት ጀምሮ ማንኛውንም ዓይነት የተሟላ ምግብ ከመመገብ መቆጠብ አይኖርባትም። ይልቁንም አትክልትና ፍራፍሬዎች፣ ሥጋ፣ ወተት፣ እንቁላል፣ ያልተፈተነ ጥራጥሬና ባቂ የመሳሰሉትን መመገብ አለባት።

የታመመን ሰው ገላ ማጠብ ጥሩ ነው ወይስ ይጎዳዋል?



ጥሩ ነው። የታመመ ሰው በየቀኑ በሙቅ ውሃ ገላውን መታጠብ አለበት።

አንድን ሰው ጉንፋን ሲይዘው ወይም በትኩሳት ሲጠቃ፣ ብርቱካን፣ ሎሚና ሌሎችም የፍራፍሬ ጭማቂዎችን ቢጠጣ ሊጎዳ ይችላል?



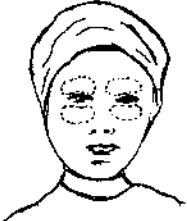
አይጎዳም። የማንኛውም ዓይነት ፍራፍሬ ጭማቂ ጉንፋን በያዘ ጊዜ ቢወለድ ይረዳል። ምንም ዓይነት ጉዳትም አያስከትሉም።

አንድ ሰው ከባድ ትኩሳት ሲይዘው ብርድ እንዳይጎዳው መሸፋፈር አለበት የሚባለው እውነት ነው?



አይደለም። አንድ ሰው በከባድ ትኩሳት ሲጠቃ የለበሰው ልብስ ሁሉ ሊወልቅለት ይገባል። ገላው አየር ማግኘት አለበት። ይህም ትኩሳቱ እንዲቀንስ ያግዛል።

ለጆሮና ለአፍንጫ ውስጥ (ሳይነስ) ህመም የጀሮ ወይም የአፍንጫ ቅንቅን (ትል) የሚያወጡ የባህል ሃኪሞች አሉ የሚባለው እውነት ነው? ትላልቅ ትሎችን ከጆሮና ከአፍንጫ ውስጥ ማውጣታቸው ሊታመን ይችላል?



አይችልም። ብዙ የአገር ባህል ሃኪሞች ነን የሚሉ አታላዮች ይህን የማጭበርበሪያ ዘዴ ይጠቀሙበታል። የጀሮ ህመምና የአፍንጫ ውስጥ በሽታዎች በአይን በማይታዩ ረቂቅ ተሃዋስያን ነው የሚከሰቱት። ሰዎቹ ከአፍንጫና ከጀሮ እውጣናቸው የሚሏቸው ትላትሎች በሰውነት ውስጥ ሊኖሩ አይችሉም። ባህላዊ ሃኪሞቹ ትሎቹን ሽንብቆ ውስጥ በመጨመር ወደ በሽተኛው ጆሮ ወይም እፍንጫ ያስጠጉና ትሎቹን እንዳወጡ ይናገራሉ።

ጣጣቱ መተከስ የራስ ምታትን ያድናል የሚባለው ዕውነት ነው?



አይደለም። ቆዳን በጋላ ብረት ተከሶ ማንኛውንም ዓይነት ህመም ማዳን አይቻልም። ከባድ የራስ ምታት ያለበት ሰው ወደ ጤና ድርጅት መሄድ አለበት።

ሰፊንጢጣ ኪንታሮት ዓይነተኛው ህክምና የአገር ባህል ህክምና ነው የሚባለው ዕውነት ነው?



የኪንታሮት በሽታን እናድናለን የሚሉ ግለሰቦች መድሃኒት ነው በማለት መርዛማ ዕዕን ይጠቀማሉ። ኪንታሮቱንም በጥተው መድሃኒት ነው የሚሉትን መርዛማ ዕዕን ኪንታሮቱ ውስጥ ይጨምራሉ። በዚህም የተነሣ በሽተኛው ለከፋ ችግር ይጋለጣል። ችግሩ ሲያጋጥም የጤና ባለሙያ ዘንድ መሄድ ብቸኛው አማራጭ ነው።

የሚያቃስትን ወይም የሚያለቅስን ልጅ ቅጭት ነው በሚል በወገሽ ማሳሽት ጠቃሚ ነው?



አይደለም። ህፃናት በብዙ ዓይነት በሽታዎች የተነሳ ሊያቃስቱ ይችላሉ። ለምሳሌ፣ የሳንባ ነቀርሳ ያለበት ልጅ ሊያቃስት ይችላል። የጨንጎራ ኢንፍሉዌንሻ ያለበትም ልጅ ያቃስታል። ስለዚህ ልጁን ወደ ወገሽ ከመውሰድ የጤና ባለሙያ ማማከሩ የተሻለ ነው።

ጉንፋን ወይም ደረቅ ሳል ሲይዝ የባህር ዛፍ ቅጠል ቀቅሎ እንፋሎቱን መታጠን ጥሩ ነው?



አዎን! ጥሩ ነው። ይህ ጉንፋንንም ሆነ ደረቅ ሳልን ለማከም የሚጠቅም ባህላዊ ህክምና ነው። እንፋሎቱ የታፈነውን አፍንጫ ለማጥፋት ይጠቅማል።

አራስ ልጅን ለጋ ቅቤ ማዋጥ የሆድ ድርቀትን በማስወገድ ያረጋጋዋል የሚባለው እውነት ነው?



አይደለም። ህፃናትን ቅቤ ማዋጥ ተቅማጥና ትውከትን ሊያስከትልባቸው ይችላል። በተጨማሪም ከገበያ የሚገዛው ቅቤ በጀርም የተበከለ ሊሆን ይችላል።

ህፃናት እንደተወለዱ እምብርታቸውን በምላጭ ቆርጦ ቁስሉን ቅቤ፣ እበት ወይም ጭቃ መቀባት ጥሩ ነው።



አይደለም። ይህ ድርጊት መንጋታ ቆልፍ (ቴታነስ) ሊያስከትል ይችላል። ምላጩ ያልተቀላሰ ከሆነም ህፃኑ ይታመማል። የተጠቀሱትን ነገሮች ቁስሉ ላይ ማድረግ ተገቢ አይደለም። ቁስሉንም በንፅህና መጠበቅ ይገባል። ቁስሉ ካመረቀዘም ወደጤና ድርጅት መሄድ ያስፈልጋል።

የነፍሰጡር ሴቶችን ሆድ በቅቤ ማሸት ምጡን በማፋፋም በአጭር ጊዜ እንዲወልዱ ለማድረግ ይረዳል?



አይረዳም። ይህ ድርጊት የሚፈፀመው ባልሰለጠነ የልምድ አዋላጆች ነው። የነፍሰጡር ሴቶችን ሆድ ማሸት ከፍተኛ የደም መፍሰስን በማስከተል ምናልባት ሽሎ እንዲሞት ያደርጋል። ይህን ችግር ለማስቀረት በሀገር አቀፍ ደረጃ ለልምድ አዋላጆች ሥልጠና መስጠት ያስፈልጋል።

ከወሊድ በኋላ የእንግዶ ልጅ ላይወርድ ቢቀር ጠላዱ ጀርባ ወይም ሆድ ላይ ሠፊድ ወይም ወንፌት በመያዝ ብድግ አድርጎ በኃይል ማወዛወዝ የእንግዶ ልጁ እንዲወርድ ይረዳል?



አይረዳም። እንዲያውም አደጋን ያስከትላል። በመሠረቱ እንግዶ ልጅ ከወሊድ በኋላ ከአምስት ደቂቃ እስከ አንድ ሰዓት ባለው ጊዜ ውስጥ በራሱ ይወርዳል። የእንግዶ ልጁ በአጭር ጊዜ ውስጥ እንዲወርድ ለማድረግ የሚወሰድ ማንኛውም እርምጃ ወላድ ዋን ለሞት ያጋልጣታል። በዚህ አይነት ዘዴ የእንግዶ ልጁ እንዲወርድ የሚደረገው ሙከራም እትብቱ በወላድዋ ማህፀን ተቆርጦ እንዲቀር ስለሚያደርግ ለበለጠ አደጋ ያጋልጣታል።

በአንድ መንደር ወረርሽኝ ሲገባ ንፍሮ ቀቅሎ እንፋሎቱን ከታጠነ በኋላ ንፍሮውን ራቅ ወዳለ ቦታ መድፋት በሽታውን ያስወግዳል የሚባለው እውነት ነው?



ሀሰት ነው! ወረርሽኝ በአጠቃላይ የሚከሰተው በጀርም አማካይነት ነው። ህክምናው መሰጠት ያለበት በጤና ድርጅት ነው። ስለዚህ ንፍሮውን ማባከን ጠቀሜታ አይኖረውም።

በሽታ ከአንድ ሰው ወደሌላ እንዲተላለፍ ደንቃራ (የሞተ ዶር፣ የቆሎ፣ የሎሚ፣ የርጥብ ሣር፣ የሣንቲምና የቂጣ ድብልቅ) መንገድ ላይ መጣል ይረዳል?



አይረዳም። ድርጊቱ በተላሳሳት ዕምነት ላይ የተመሠረተ ከመሆኑም በላይ ምንም አያደርግም።

የቡዳ መድሃኒት ተብሎ የሚታሰረው ከታብ በሽታን ለመከላከል ይጠቅማል?



አይጠቅምም። እንዲያውም ሰዎች ተገቢውን ህክምና እንዳያገኙ ያደርጋቸዋል።

ተቅማጥ እንዳይብስ
ከምግብና ውሃ
መቆጠብ ይበጃል?



አይበጅም። የተቅማጥ በሽታ
የሰውነት ፈሳሽን በማባከን የሰ
ውነት ድርቀት ያስከትላል።
ስለዚህ ተቅማጥ ሲይዝ በየወ
ቅቱ የሚባከነውን ፈሳሽና
ምግብ ለመተካት ከምንጊዜ
ውም የበለጠ ፈሳሽና ምግብ
መወሰድ አለበት።

የአባላዘር በሽታ ፊትን ወደ
ጨረቃ አዙሮ በመሸናት
ወይም የጋለ ድንጋይ ላይ
በመቀመጥ ይይዛል
የሚባለው እውነት ነው?



አይደለም። በሽታዎቹ
የሚተላለፉት በበሽታው
ከተለከፈ ሰው ጋር
በሚፈፀም የግብረሰጋ
ግንኙነት ነው።

ኃይለኛ ነፋስ ወይም
ብርድ ህመምን
ያስከትላል የሚባለው
እውነት ነው?



አይደለም። ኃይለኛ
ነፋስ (ብርድ) ምንም
አይነት በሽታ
አያመጣም።

የጉበት በሽታ
የሚመጣው የሌሊት
ወፍ በራሳችን ላይ
ስትባር ወይም ሽንቷን
ስትሸናብን ነው
የሚባለው እውነት
ነው?



አይደለም። አብዛኛውን
ጊዜ የጉበት በሽታ
መንስኤ ቫይረስ ነው።
ይኸውም ቫይረስ
በምግብ፣ በውሃና
በግብረሰጋ ግንኙነት
ይጋባል።

የተቅማጥ በሽታ በፀሐይ
ውስጥ ብዙ በመጓዝ፣
በእግዚአብሔር ቁጣ
ወይም በጋለ መሬት
ላይ በመቀመጥ ይመጣል
የሚባለው እውነት ነው?



አይደለም። የተቅማጥ
በሽታ የሚመጣው
በተሃዋስያን ወይም
በጥገኛ ትሎች
የተበከለ ምግብና
መጠጥ በመመገብና
በመጠጣት ነው።

ውርጃ ነፃሰጡሮች
ለብርድ፣ ለጉም፣ ለነፋስ
ወይም ለክፉ መንፈስ
ሲጋለጡ ሊከተል
ይችላል የሚባለው
እውነት ነው?



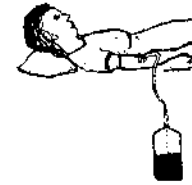
አይደለም። ውርጃ
የሚከሰተው በተለያዩ
የጤና ችግሮች
ምክንያት ነው።

ለካሳተኛ ሙቀት መጋለጥ
የራስ ምታት፣ የዓይን
ህመምና የጆሮ ሕመም
እንዲሁም ሌሎች የጤና
ችግሮችን ያስከትላል
የሚባለው እውነት ነው?



በርግጥ አንዳንድ ሰዎች
ለፀሐይ ሙቀት ሲጋለጡ
ራስ ምታት ሊሰማቸው
ይችላል። ነገር ግን ይህ
ከዓይን ወይም ከጆሮ
ህመም ጋር የተገናኘ
አይደለም።

ደም ስለማይተካ
ሰላላ ሰው መለገስ
አደገኛ ነው
የሚባለው እውነት
ነው?



አይደለም። ሰውነት በየጊዜው
ደም የሚተካ ስለሆነ በጤና ድር
ጅት ተኛተው በመታከም ላይ ላሉ
ሌሎች ግለሰቦች ደምን መለገስ
ሕይወት አድን ተግባር ነው።
ደም ለጋሹም ደሙን በመስጠቱ
ጉዳት አይደርስበትም።

የሚጥል በሽታ
(ኤፒሌፕሲ) ይዞት
በመንፈራገጥ ላይ ያለን
ሰው በመንካት ወይም
በዓይነጥላ ምክንያት
የሚጥል በሽታ
ይተላለፋል የሚባለው
እውነት ነው?



አይደለም። የሚጥል
በሽታ አዕምሮ ውስጥ
በሚፈጠር የጤና
ችግር ምክንያት
የሚከሰት ነው።
ተላላፊ ግን
አይደለም።

እንጥል የወረደው ልጅ እንጥል
ታፋሪኛ እንዳይሞት
ጉርሮው መፈጠጥና
እንጥሉ መቆረጥ
አለበት የሚባለው
ዕውነት ነው?



አይደለም። ይህ ድርጊት በህፃኑ
ላይ የአዕምሮ ጉዳት ሊያደርስ
ይችላል፤ ወይም በደም መፍሰስ
ስና በኢንፌክሽን የተነሳ ሞት
ሊከተል ይችላል።

ያልተገረዙ ሴቶች
በማንኛውም መልኩ
ቀዥቃዥ ይሆናሉ
የሚባለው እውነት
ነው?



አይደለም። የሴት ልጅ ግርዛት
በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት
ሰሜቷን የሚቀንስና በግን
ኙነት ጊዜ የህመም ስሜትን
ሊያስከትል የሚችል እንጂ
ከቀዥቃዥነት ባህሪ ጋር
ምንም ግንኙነት የለውም።

የታችኞቹን ሁለት
የፊት ጥርሶች
በማውለቅ ተቅማጥን
ማዳን ወይም መከላከል
ይቻላል የሚባለው
አውነት ነው?



አይደለም። ይህ ድርጊት ከፍተኛ
ህመም፣ የደም መፍሰስና የቁስል
ማመርቀዝን የሚያስከትል እንጂ
ተቅማጥን ለማቆም
አይጠቅምም።

የዓይን ቀብን ወይም ቅንድብን
መሰንጠቅ ከዓይን በሽታ
(ኮንጅክቲቫይቲስ) ያድናል?



አያድንም።

የመፍዝዝ፣ ህሊናን የመሳተ፣
የሆድ ቁርጠትና የአንገት
መግረር መንስኤ ሞኝ ባገኝ
በሽታ ነው የሚባለው አውነት
ነው?



አይደለም። ሞኝ ባገኝ
ሳይንሳዊ መሠረት የሌለው
ባህላዊ እምነት ነው።

ደም ስርን በመብጣት
ደም ማፍሰስ የሞኝ
ባገኝ በሽታን ያድናል
የሚባለው አውነት
ነው?



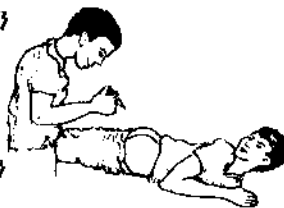
አይደለም። ይህ ድርጊት
ለደም ማፍሰስ አልፎ
ተርፎም ለሞት ሊዳርግ
ይችላል።

የዋግምት ባህላዊ
ህክምና የደረት
ህመምንና ሌሎችንም
የህመም ስቃዮችን
ለማከም ጠቃሚ ነው
የሚባለው አውነት
ነው?



አይደለም። ይህ ባህላዊ
የህክምና ዘዴ
እምብዛም አደጋ
ባያስከትልም የደረት
ውጋትንና ሌሎችንም
የህመም ስቃዮች
የሚያድን ለመሆኑ
ምንም አይነት
ማረጋገጫ የለም።

መርፌ መወጋት
በርካታ በሽታዎችን
የሚያድን ስለሆነ
ወደ መንደር
መርፌ ወጊዎች
በመሄድ መወጋት
በርካታ በሽታዎችን
ያድናል የሚባለው
አውነት ነው?



አይደለም። ንዕህናው
በደንብ ባልተጠበቀ መርፌ
መወጋት ኤድስንና የጉበት
በሽታን ጨምሮ ሌሎች
ጋራ በሽታዎችን
የሚያስከትል ከመሆኑም
በላይ የመንደር መርፌ
ወጊዎች ለማንኛውም
አይነት በሽታ ውሃ ወይም
ፀረተሃዋስያን የሚወጉ
ስለሆነ ጉዳት ያስከትላሉ።

አንድ ሰው
ባለዛር ሊሆን
ይችላል
የሚባለው
አውነት ነው?



ዛር የሚባለው ባህላዊ እምነት
ነው። ሳይንሳዊ መሠረት
ትም የለውም። ይሁን እንጂ
የዛር መንፈስ አለብን ብለው
የሚያምኑ ግለሰቦች ካለባቸው
የመንፈስ ጭንቀት ለመ
ላቀቅ ወደ ባለዛር ወይም ወደ
ጤና ባለሙያ ሄደው በያማ
ክፍ ሊጠቀሙ ይችላሉ።

ሴቷ በቋሚነት እርጉዝ ሆና
ስትቀር ፅንሱ ግን ወደ አጥ
ንትነት ይቀየራል፤ ወይም
አጥንት ሆኖ ይቀራል የሚባ
ለው አውነት ነው?



አይደለም። ሽል ማህፀን
ውስጥ ወደ አጥንትነት
አይቀየርም። ማህፀንም
ውስጥ አይቀርም።

የተሰረጉደ እርግብግቢት

እርግብግቢት ለስላሳው የህጻን ጭንቅላት ክፍል ነው። ይህ ስፍራ የራስ
ቅል አጥንት በደንብ ያልጠነከረበትና ያልገጠመበት ቦታ ነው። እርግብግቢት
በደንብ ለመጠነከርና ለመግጠም ከአንድ እስከ አንድ ዓመት ተኩል ጊዜ
ያስፈልገዋል።



በተለያዩ አገሮች የሚኖሩ እናቶች የልጆቻቸው እርግ
ብግቢት ሲሰረጉደ አደገኛ ሁኔታ መፈጠሩን ያውቃሉ።
ይህንንም የሚገልፁበት ብዙ ዓይነት እምነት አላቸው።
አንዳንዶቹ እናትየው ጎደሬ ስለበላች ነው ብለው ስለሚ
ያምኑ ከዕፅዋት የተፈላ ሽይ ያጠጧቸዋል። ሌሎች ደግሞ
እርግብግቢት የሚሰረገው የልጁ አንጎል ወደታች
ሲረገብ ነው ብለው ያምናሉ። ይህንን ችግር ለማስወ
ገድም የህጻኑን አፍ ውስጣዊ ክፍል ወደላይ ይገፋሉ
ወይም ዕፅዋት ይጠቀማሉ። ሌሎች ደግሞ ልጁን በመዘ

ቅዘቅ እንጎሉን ወደ ሥፍራው ለመመለስ እግሩን ይጠበግቡታል። ይህ ሁሉ
ግን የሚፈይደው ነገር የለም። ምክንያቱም የህፃን እርግብግቢት የሚሰረገው
ደው ብዙ ፈላሽ ከሰውነቱ ሲወጣ ነው።

ይህ ማለት ህፃኑ ከሚጠጣው የበለጠ ፈላሽ ከሰውነቱ ባክኗል ማለት
ነው። ተቅማጥ ወይም ትውከት፣ አለያም ሁለቱም በልጁ ላይ ከፍተኛ
የሰውነት ፈላሽ መባከንን ያስከትላሉ።

ህክምና

1. ለእጅጉ ብዙ ፈላሽ መስጠት። የእናት ወተት፣ ከውሃ፣ ከስኬርና
ጨው ብቻ የተዘጋጀ ወዝ መላሽ ንጥረ ነገር (ገፅ 242)፤ ወይም
የተፈላ ውሃ ጠቃሚዎች ናቸው።

2. እንደአስፈላጊነቱ መንስኤውን ለይቶ ማወቅ ይበቃል። ለትውክቱና ለተቅማጡ ህክምና ማድረግ (ገፅ 242 እና 253)። እብዛኛውን ጊዜ መድሃኒት አያስፈልግም።

[የእርግብግቢት ጉዳይ ከተነሳ በአገራችን አንድን ህጻን እንጥል ሲወርደው (ጉሮሮውን ሲያመው) እንጥሉን መልሶ እንዲሰቅለው (እንዲያድነው) በማለት እርግብግቢቱ ላይ ብቅል፤ አመድ፣ ፊጦና ሎሚ ቀላቅለው ያስቀምጣሉ። በዚህ ጊዜ በሚፈጠረው ኬሚካላዊ ውህደት የተነሳ ድብልቁ ፈሳሽ ሲፈላ ይታያል። ይህንም በማየት ብዙዎቹ በማዳኑ ያምናሉ። ድብልቁ ግን የጉሮሮን ህመም አያድንም። ምክንያቱም የጉሮሮ ህመም የሚመጣው በዓይን በማይታዩ ረቂቅ ህዋሳት ነው። በመሆኑም በእንፋሎት መታጠን ወይም የጤና ባለሙያ ምክር መጠየቅ ይበቃል።]

የተሰረጉ እርግብግቢትን ለማከም።



ማሳሰቢያ፡- የህጻን እርግብግቢት ሊያብጥ የማጀራት ገትር በሽታ ምልክት ሊሆን ስለሚችል በአስቸኳይ ህክምና መጀመር ይገባል (ገፅ 285)።

ባህላዊ ህክምና የሚረዳና የማይረዳ መሆኑን የማወቂያ ዘዴዎች

ብዙ ሰዎች በልምድ ስለሚጠቀሙበት ብቻ የሀገራብ መድሃኒት (ባህላዊ ህክምና) ያድናል ወይም አደጋ አያስከትልም ማለት አይደለም። አብዛኛውን ጊዜ የትኛው ዓይነት ህክምና ጠቃሚና ጎጂ መሆኑን ለይቶ ለማወቅ ያስችላል። በትክክል ለማወቅ ሰፊ ያለ ጥናት ማድረግ ያስፈልጋል።

የኢትዮጵያ ህዝብ ከማንኛውም አገር ያላነሰ ባህላዊ ህክምና አለው። ዘመናዊ ህክምና ወደ አገራችን ከገባ ወዲህ በከተሞች አካባቢ የቀነሰ መስሎ ይታይ እንጂ ዛሬም በተለይ የገጠና ሕዝብ በአገር ባህል ህክምና እየተጠቀመ

ነው። የትኛው ዓይነት ህክምና ሊረዳ እንደሚችልና የትኛው አደገኛ እንደሆነ ለመረዳት ከዚህ ቀጥሎ የተጻፉትን አራት ደንቦች እንመልከት።

1. ለሽንድ በሽታ ብዙ ዓይነት መድሃኒቶች ካሉ የሽንዳቸውም የማዳን ሃይል አጠራጣሪ ነው።

ለምሳሌ፡ በአንጻንድ አገሮች ለአንቅርት የተለያዩ የአገር ባህል ህክምናዎች ጥቅም ላይ ይውላሉ። አንጻቸውም ግን ፋይዳ የላቸውም። እስኪ የተወሰኑትን ባህላዊ ህክምናዎች ለመመልከት እንሞክር።

1. በአንቅርቱ ላይ ሽርጣን ማሰር።



2. አንቅርቱን በሞተ ህፃን እጅ ማሸሸት።



1. የጥምብ አንሳን አንጉል አንቅርቱ ላይ ማድረግ።



4. አንቅርቱን የሰው ዓይንምድር መቀባት።



5. በኢትዮጵያ ውስጥ አንገትን መነቀስ አንቅርትን ያድናል ወይም ይከላከላል ተብሎ ይታመናል።

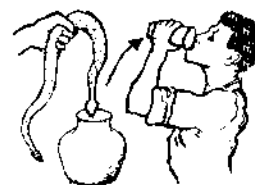


ከነዚህ ባህላዊ ህክምናዎች አንጻቸውም አንቅርትን አያድኑም። አንዱ ጡጤታማ ቢሆንም ኖሮ ሌሎቹ ባላስፈለጉ ነበር። አንድ በሽታ የታወቀ ባህላዊ ህክምና ካለው ጥሩ መሆኑ የማያጠራጥር ነው። አንቅርትን ለማዳንም ሆነ ለመከላከል አዋጁን የተባለ ንጥረ ነገር ያለው ጨው መጠቀም ያስፈልጋል።

2. አፀዋፊ ወይም የሚያሳምጡ መድሃኒቶች አይጠቅሙም፤ እንዲያውም ይጎዳሉ።

ለምሳሌ፡- 1. የሰጋ ደዌ በሽታ ከበሰበሰ እብብ የተዘጋጀ መጠጥ በመጠጣት ያድናል የሚል አስተሳሰብ አለ። ሆኖም መጥፎ ስለሆነ ሊፈፀም አይገባም።

2. ቂጥኝ የጥንብ አንሳ ሥጋ በመብላት ያድናል የሚል እምነት አለ። ይህም መጥፎ ድርጊት ስለሆነ አታድርጉት።



እነዚህ መድሃኒቶች ምንም ጥቅም አይሰጡም። የመጀመሪያው አደገኛ ሊገፈክሽን ሊያስከትል ይችላል። በእነዚህ ዓይነቶች የማይጠቅሙ መድሃኒቶች ማመንም በወቅቱ ተገቢ ህክምና እንዳያገኙ በማድረግ ይዘረዳሉ።

3. እበት፣ ሽንትና አይነምድር መጠቀም ፈውስ የማይሰጥ ከመሆኑም በላይ አደገኛ ሊገፈክሽን ሊያስከትል ይችላል።

ምሳሌ፡-

1. ዓይን ዙሪያ ዓይነ ምድር መቀባት የዓይን በሽታን አያ ድንም። ይልቁንም ሊገፈክሽን ሊያስከትል ይችላል።

2. ጭርትን ለመከላከል እበት ጭንቅላት ላይ መቀባት ተታነስ ሊያስከትል ይችላል። ሌላም አደገኛ ሊገፈክሽን ይፈጥራል።

1. የላም ሽንት፣ የትምባሆ ቅጠል፣ ሻይና ጁን በመደባለቅ መጥፎ ሽታ ያለው መድሃኒት ይዘጋጃል። ይህም የሚጥል በሽታ ላለበት ልጅ ሲሰጥ ይታያል።



በተጨማሪ የጥንቻል በጠጥ ወይም የሌሎች እንስሳትን እበት 'መቀባት' በእሳት ቃጠሎ የተፈጠረ ቁስልን አያድንም። በነዚህ መጠቀም በጣም አደገኛ ነው። እበት በእጅ በመያዝ ከሚጥል በሽታ መዳን አይቻልም። ከአይነ ምድርና ከፍየል በጠጥ የሚለራ ሻይ ምንም ዓይነት በሽታን አያድንም። እንዲያውም እነዚህ ቆሻሻ ነገሮች ሰዎችን ያሳምማሉ። በአራስ ልጅ እትብት ላይ አይነምድርም ሆነ እበት ማድረግ የመንጋጋ ቀልፍ በሽታ ስለሚያስከትል መደረግ የለበትም።

4. በሽታውና መድሃኒቱ ከተመሳሰሉ የማዳን ሃይሉ የመነጨው ከዕምነት ጋር በተያያዘ ሁኔታ ነው። የበሽታዎችንና የመድሃኒቶችን መመሳሰል መረዳት ይቻላል።

1. ውሻ ሲነክስ ከውሻ ጅራት የተዘጋጀ ሻይ መጠጣት።



2. በጊንጥ የተነደፈን ጣት ለማዳን ጊንጥ ጣት ላይ ማሰር።

3. በግግ መውጣት ምክንያት ለሚመጣ ተቅማጥ የእባብ ጥርስ በአንገት ዙሪያ ማሰር።



1. የታመመን ልጅ እግር እሳት ውስጥ መጨመር እግሩን ከማቃጠል በስተቀር ጥቅም አያስገኝም። ራሱን ስቶ የሚገፈራግጥ ልጅ ቤተሰቦቹን ማስ ጨነቁ አይቀርም። ነገር ግን እግሩን እሳት ውስጥ መጨመር እንዲነቃ አያደርገውም።



ነዚህ በላይ የተዘረዘሩት መድሃኒቶችና መሰሎቻቸው ምንም ዓይነት የሚዳን ኃይል የላቸውም። ሰዎች እስካመኑባቸው ድረስ በተወሰነ ደረጃ ሊፈጸቸው ይችላሉ። ነገር ግን ለከባድ የጤና ችግሮች ምንም የማይጠቅሙ ከመሆናቸውም ብላይ ህመምተኛው የተሻለ ህክምና የሚያገኝበትን ጊዜ ሊያራዝሙት ይችላሉ።

ለመድሃኒትነት የሚጠቅሙ ዕዕዋት

ብዙ ዕዕዋት የማዳን ኃይል አላቸው። በዓለም ላይ በጣም የታወቁ መድሃኒቶች የተሰሩት ከዱር ዕዕዋት ነው። ቢሆንም ሰዎች የሚጠቀሙባቸው ዕዕዋት ሁሉ ፈጥሽነት አላቸው ማለት አይደለም። አንዳንዶቹ ጠቃሚ ቢሆኑም በተሳሳተ መንገድ ጥቅም ላይ ሊውሉ ይታያሉ። ስለዚህ ዕዕዋትን ለመድሃኒትነት ከመጠቀም በፊት ምንነታቸውን ማወቅና ለመድ ሃኒትነት የሚያገለግሉ ትን ለይቶ ማወቅ ያስፈልጋል።



ጥንቃቄ! አንዳንድ ለመድሃኒትነት የሚውሉ ዕዕዋት ከታዘዘው በላይ ከተወሰዱ መርዝ ይሆናሉ። በዚህ ምክንያት ዘመናዊ መድሃኒት መውሰድ ይሻላል። ምክንያቱም መጠኑን መቆጣጠር ስለሚቻል ነው።

በአግባቡ ከተጠቀምንባቸው ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ዕዕዋት ሊጠቅሙ ይችላሉ።

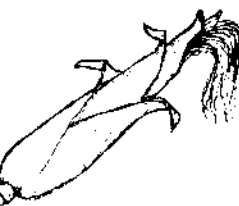
ጎራዋ (ቪርናኒያ አሚግዳሲና)

የዚህ ተክል ቅጠል ግርዛት በሚፈፀምበት ጊዜ ጥቅም ላይ ይውላል። የደም መፍሰስን ለማቆምና ደም እንዲረጋ ለማድረግ ጎራዎች ይጠቀሙበታል። ጥቂት ቅጠሎችን በመዳፎች በማሻሻት ፈላሽ መውጣት ሲጀምር ቁስሉ ላይ እንዲጓጠባጠብ ይደረ ጋል። ከዚያም ሌላ ቅጠል ደግሞ ቁስሉ ላይ ይደረጋል። ሰላኒዎች ኒግረም ወይም ኤስ ፔንሲል የተባለው ተክል ቅጠልም ለዚህ ይጠቅማል።



የበቆሎ ጥራ

አንዳንድ ጊዜ ከበቆሎ ጭራ የሚፈላ ሻይ፣ በተለይ የነፍሱ ጡር ሴቶችን የእግር ዕብጠት ሊያ ጎድል ይችላል። እናንተ ሙሉ የበቆሎ ጭራ በውሃ አፍልቶ አንድ ወይም ሁለት ብርጭቆ መጠጣት ምንም ዓይነት አደጋ አያስከትልም።



ቁስቃስ

የቁልጭ ወተት ፊልቶ የተዘቀዘ ውሃ በማይገኝበት ጊዜ ለቁስል መጥረጊያነት ሊያገለግል ይችላል። እንዲሁም ጭማቂው ቆዳን ስለሚያጣብቅና ስለሚያጨማድድ የደም ስርችን በመዛጋት የደም መፍሰስን ያቆማል።

በንፁህ መቀረጫ ቁልጭን ቆርጠን ቁስሎ ላይ በማድረግ መጫን። መድማቱን ሲያቆም የቁልጭን ቀራጭ ቁስሎ ላይ በጨርቅ ማሰር። ከ2-3 ሰዓት ከቆየ በኋላ ቁልጭን ከቁስሎ ላይ ማንሳት። ደም እንዲት ማቆም እንደሚቻልና ስለቁስል ህክምና የወጡ መመሪያዎች ስላሉ ከ78 143 እስከ 149 መመልከት ይቻላል።



ሬት

ሬት መለስተኛ የሆኑ ቃጠሎዎችንና ቁስሎችን ለማከም ይጠቅማል። በተክሉ ውስጥ የሚገኘው ወፍራሙና ዝልግልጉ ፈሳሽ ህመምና ማላክክን ያስታግሳል፤ እንፈክሽንም ይከላከላል። ከተክሉ ትንሽ ቀራጭ በመውሰድ የላይኛውን ሽፋን ከላጡት በኋላ ስጋውን ወይም ፈሳሹን በተቃጠለው ቦታ ወይም ቁስሉ ላይ ማድረግ።

ሬት የጨንገራና የአንጀት ቁስልን (አልስር) እንዲሁም የጨንገራ ማቃጠልን ለማከም ይረዳል። ለስላሳውን የተክሉን ቅጠል አድቅቆ በመክተፍ ለአንድ ሌሊት ውሃ ውስጥ ነክሮ ማሳደር ከዚያ መራራንና ዝልግልጉን ፈሳሽ በየ2 ሠዓቱ መጠጣት።

ፓፓዩ

የበሰለ ፓፓዩ በሽታሚን የዳበረ ከመሆኑም በላይ የምግብን ፍላጎት በመጨመር ምግብ ከሆድ ውስጥ ቶሎ ተፈጭቶ (ተዋህዶ) እንዲጠፋ ያደርጋል። ሥጋ፣ እንቁላልና ዶሮ ሲበሉ የሆድ መታወክ ለሚያጋጥማቸው የሽመገሉ ወይም አቅመደካማ ሰዎች የበሰለ ፓፓዩ ማብላት ምግቦቹ በቀላሉ እንዲፈጩ በማድረግ በጣም ይረዳቸዋል።

ዘመናዊ መድሃኒት የበሰለ የሚረዳ ቢሆንም ፓፓዩ የሆድ ውስጥ ጥገኛ ትሎችን ለማጥፋትም ይረዳል።

3 ወይም 4 የሻይ ማንኪያ (ከ15 - 20 ሚሊ ሊትር) የፓፓዩ ዛፍ ወተት አጠራቅሞና ከተመሳሳይ መጠን ስኬር ወይም ማር ጋር በአንድ ኩባያ መቅ ውሃ አደባልቆና ከተቻለ ከሆድ ድርቀት መድሃኒት ጋር አብሮ መጠጣት ይቻላል።

ሌላው አማራጭ የፓፓዩ ፍሬ በደቃቁ ወቅጥ 3 የሻይ ማንኪያ ዱቄት በአንድ ብርጭቆ ውሃ ወይም ማር በመደባለቅ መቅ ውሃ ውስጥ በኩባያ አደባልቆ በቀን ሶስት ጊዜ ለ7 ቀናት ያክል መጠጣት ነው።



ፓፓዩ ብዙ በመተኛት የሚፈጠርን የሰውነት ቁስል ለማከምም ይረዳል። ፓፓዩ የቁስልን ቅርፊት አሰስልሶ ሊያነሳ የሚችል ኬሚካል አለው። ይህን ለማድረግም መጀመሪያ ቅርፊት ያወጣውን ቁስል ማጠብ፤ ከዚያም ያልበሰለ ፓፓዩ ወይም ከዛፍ ወተቱን አውጥቶ በጨርቅ በማራሰ ቁስሉ ላይ ማድረግ። ፅዳቱን በመደጋገም በቀን 3 ጊዜ እሽጉን መቀየር።

ሱሚና የአትክልት ዘይት

የወይራ ዘይት (ወይም ሌላ ዓይነት የአትክልት ዘይት) እና ሎሚ በዝብት በመውሰድ የሃምት ጠጠርን በቀላሉ ከሰውነት እንዲወጣ ማድረግ ይቻላል።

ማግኘት ሊትር ዘይት እስኪያልቅ ድረስ 4 የሾርባ ማንኪያ ዘይትና አንድ የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ በየ15 ደቂቃው መውሰድ። ይህም ተቅማጥ ያስከትላል። ስለዚህ በተቅማጥ መልክ የወጣውን ዓይነምድር በጥንቃቄ በመመርመር ምን ያህል ጠጠር እንደ ወጣ ማወቅ ይቻላል።



ነጥ ሽንኩርት

ከነጭ ሽንኩርት የተዘጋጀ ፈሳሽ መውሰድ አብዛኛውን ጊዜ የፊንጢጣ ትልን ያስወግዳል፤ ተቅማጥንም ያቆማል። ስለዚህ ሽንኩርቱን አድቅቆ በመፍጨት ወይም በመደቆስ 4 ፍንዝች ነጭ ሽንኩርት በአንድ ብርጭቆ ፈሳሽ (ውሃ፣ ጭማቂ ወይም ወተት) ጋር ቀላቅሎ መጠጣት።

የፊንጢጣ ትልን ለማስወገድ በየቀኑ አንድ ብርጭቆ ለ3 ዓምንታት መጠጣት። ለተቅማጥ አንድ ብርጭቆ በየ2 ሰዓቱ ተቅማጡ እስኪቆም ድረስ መጠጣት።

የሴት ብልት ቁስሉን በነጭ ሽንኩርት ማከም ይቻላል(78 354)። ዘንጅብል መውሰድ ለሆድ ቁርጠት ይጠቅማል።



የኢትዮጵያ ባህላዊ መድሃኒቶች

ሀበል - በርካታ ኢትዮጵያውያን በፀበል ቅዱስነትና የማዳን ሃይል ያምናሉ። ሀበልንም ለአዕምሮ ህመም፣ የቆዳ ህመምና ሌሎችም በሽታዎች መፈወሻነት ይገለገላቸዋል።

ቅባ ቅዱስ - ለጆሮ በሽታና ለሌሎችም በሽታዎች ፈውስ ነው ተብሎ ይታመናል።

ከታብ - በሽታዎችን ለመከላከል የሚታለር።

ዣንጥሳ - ኢትዮጵያውያን ከሃይለኛ የፀሐይ ብርሃን ለመከላከል ይጠቅሙበታል። ይህንም የሚያደርጉት ከምች (በግርድፍ ሲተረጉም በፀሐይ ብዛት ህሊና መሳትን) ለመከላከል ነው።

ዕፅዋት - ብዙ ዕፅዋት የተለያዩ በሽታዎችን ለመከላከል ጥቅም ላይ ይውላሉ። ለምሳሌ፣ የኮሶ ትልና ምች።

አገራችን ከጥንት ጀምሮ በባህል ህክምና የዳበረ ልምድ ቢኖራትም ያለንበት የስልጣኔና የዕድገት ደረጃ ውሱን በመሆኑ በባህል ህክምና በኩል ሊጠቀስ የሚገባ የምርምር ውጤት መረጃ ያጥረናል። ሆኖም ሕዝቡ መጠናቸውና ምንነታቸው ባልታወቀ ዕፅዋት ያለገደብ እየተጠቀመ ነው። ለወደፊቱ ወንጀያችን፣ የልምድ አዋላጆችንና የዕፅዋት ቀማሚያ አዋቂዎችን አገልግሎት ለማዳበር የኢትዮጵያ የአገር ባህል ህክምና ተቋም ለአስፈላጊው ጥናትና ምርምር መንደርደሪያ የሚያበቃው ቅድመ ዝግጅትና የመረጃ ስብሰባ ፕሮግራም በማድረጅት ላይ ነው።

ከዚህ በታች ህብረተሰቡ በስፋት የሚጠቀምባቸው ዕፅዋት ከነአጠቃቀማቸው ቀርበዋል። የአወሳሰድ መጠናቸውን በተመለከተ ግን በትክክል ማወቅ ያስቸግራል። ስለዚህም መጠነ-ና የሚያስከትለው ችግር የሚታወቀውን ዘመናዊ መድሃኒት መውሰዱ ይመረጣል።

ህብረተሰቡ በስፋት ለመድሃኒትነት የሚጠቀምባቸው ዕፅዋት የሚከተሉት ናቸው።

ሬስ ክምር (ሲዮኖቲስ አፍሪካና)

- ይህ ዕፅ ለሆድ ህመም ይጠቅማል።
- ቅጠሉን አፍልቶ መጠጣት ወይም ቅጠሉን ጨምቆ በአፍንጫ መማግ።

ገሬዋ (ሺርኖንያ አሚንዳሲና)

- ለወስፋት፣ ለተቅማጥና ለሌሎችም የሆድ ህመሞች ይጠቅማል።
- ቅጠሉን እድርቆና አፍልቶ መጠጣት ከላይ የተጠቀሱትን በሽታዎች ለማዳን ይረዳል።

ዳባ (ኩኩርቢታ ፒፕ)

- ዳባ በወጥ መልክ ተዘጋጅቶ በብዙ አካባቢዎች ይበላል።
- ፍሬውን ኮሶ ሲጣባ ለማስወገድ ይጠቀሙበታል።
- የዳባውን ፍሬ ቆልቶና ጨው ጨምሮ መብላት ያሽራል።

ዳማክሲ፣ የምች መድሃኒት (ሕሲዮንም ሳሚርፍየም)

- ለሳል፣ ለጉንፋን፣ ለምች፣ ለራስ ምታት፣ ደም ለሚያሸና በሽታ፣ ለዓይን ህመሞችና ለቆዳ በሽታ ወዘተ ይጠቅማል።
- ቅጠሉን ቀትሎ እንፋሎቱን መታጠን ለሳልና ለጉንፋን እንዲሁም ለምች ያገለግላል።
- ጉንፋንን ለመከላከል ቅጠሉ በአፍንጫ ይወተፋል።
- ቅጠሉ ተጨቅጭቆ በውሃ ከተቀቀለ በኋላ ደም ለሚያሸና በሽታ ይረዳል።

እንዶድ (ሬትላካ ዶዲኩንድራ)፣ ለስብስ ማጠቢያነት ይውላል።

- ፍሬው የኮሶ መድኃኒት ይሆናል፤ እከክን ይከላከላል፤ ወስፋት ይገድላል፤ ለጨብጥ ይጠቅማል፤ ቀንድ አውጣም ይገድላል።

- ቅጠሉና ፍሬው ተወቅጦ ከተቀላቀለ በኋላ እንደ ሳሙና ያገለግላል። ፍሬው ተቀጥቅጦ ሲጠጣ ኮሶና ወስፋትን ያስወግዳል። ከእንዶድ በተሠራ ሳሙና በመጠቀም እከክና ጨብጥን ማዳን ይቻላል።

አረቲ ወይም ነጥ ራይ

- ነጭ ሬይ ከጭቀኝና ከጠጅ ሳር ጋር ሲቀላቀል ጥሩ ጠረን ያለው ጉዝጋዝ ስለሚሆን በቤተ ክርስቲያንና በቤትም ጭምር ይጠቅማል።
- ለነስርና ለደም ተቅማጥ ማቆሚያነትም ይጠቅማል። የህጻናትን የምግብ ፍላጎት እንዲሁ ይጨምራል።
- ቅጠሉ በአፍንጫ ሲወተፍ ነስር ያቆማል። ቅጠሉን አፍልቶ መጠጣት ተቅማጥን ለማቆምና የህጻናትን የምግብ ፍላጎት ለመጨመር ያግዛል።

ፕቁኝ (ሸርቲኒሲያ ሸቢሲካ)

- ለሆድ ህመም ይጠቅማል።
- ከቡና ጋር ተፈልቶ ይጠጣል።

ደምብሳል (ኩሪያንድሪም ሳቲቨም)

- በቅመም መልክ በዳቦ፣ በወጥና በሻይ ውስጥ ይጨመራል።
- ለከባድ የሆድ ህመም ፍሬዎቹ ታኝከው ይዋጣሉ።
- ለምግብነት ስለሚውል ጉዳት ላያስከትል ቢችልም በመድሃኒትነት ለመውሰድ ግን በቂ ጥናት አልተካሄደበትም።

እንቆቆ (እምቢቢያ ሺምፒሪ)

- ኮሶ ሲጣባ ይወስዳል።
- እሸት የእንቆቆ ፍሬ ከሆነ ልም ሆኖ ተደቀሶና ተበጥብጦ ይጠጣል። ደረቅ የእንቆቆ ፍሬ ከሆነ ተከክቶ ፍሬው በተቀቀለ ጭንቀት ተደብልብሎ ይዋጣል።

ኮሶ (ሃጂኒያ ሸቢሲካ)

- ይህም ኮሶ ሲጣባ በመድሃኒትነት ያገለግላል።
- ፍሬው ደቅቆ፣ ተፈጭቶና ተበጥብጦ ይጠጣል፤ ወይም ፍሬው በአረቂ ተዘፍዝፎ አረቂው ይጠጣል።
- ሌሎች መድሃኒቶች ግን የተሻሉና መርዛማነታቸውም እነስተኛ ነው።

አምባር ጤፍ

- የኮሶ መድሃኒት ነው።
- የአምባር ጤፍ ፍሬ እንደጤፍ ደቃቅ በመሆኑ ተፈጭቶ ቂጣው ከተጋገረ በኋላ ይበላል፤ ወይም በገንፎ መልክ ተሠርቶ ይበላል።

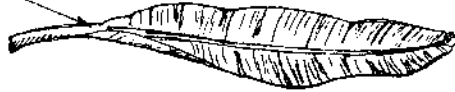
ወገርት (ሲሲን ማክሰሰን)

- ለኮሶ መድሃኒትነት ይጠቅማል።
- ፍሬው ከጉግ ጋር ተወቅጦ ይበላል።

የተሰበረ አጥንት ለመጠገን የሚረዳ የእንጨት ድጋፍ አሰራር

የተሰበረ አጥንት እንዲያንቃነቅ በእንጨት ተደግፎ መታሰር አለበት። በእርሻ ቦታ ላይ ለሚደርስ ጉዳት የሙዝ ቅጠል እንጨት በሚያስፈልገው መጠን ተቆርጦ ለተሰበረ እጅ ወይም እግር ሊያገለግል ይችላል።

እዚህ ላይ መቀረጥ



በገጠር በሚገኙ አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ለሚደርስ የእጅ ስብራት ተጨማሪ እርዳታ እስኪገኝ በማስመሪያ መደገፍ ይቻላል። ከሽንብቆም ድጋፍ መስራት ይቻላል። ከዚያም በገመድ፣ በክር ወይም በተመሳሳይ ነገር ማሠር ይቻላል።

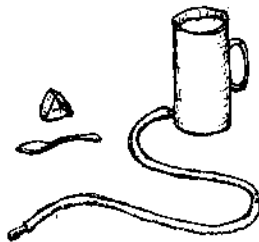


ጥንቃቄ፡- ድጋፉን ሲያስሩ ባያጠብቁትም የተሰበረው እግር ወይም እጅ ሊያብጥ ይችላል። ግለሰቡ ጠብቋል ብሎ ከተናገረ፣ ወይም ጣቱ ቀዝቅዞ የመንጣት ምልክት ከታየበት፣ አለያም ሰማያዊ ከመሰለ ድጋፉን መፍታትና አዲስና ልል በሆነ ድጋፍ መቀየር።

ሆድ ለማጠብ፣ አንጀት ለማስሰሰስና ለማስቀመጥ የሚረዱ መድሃኒቶች

ብዙ ሰዎች አዘውትረው ሆዳቸውን መታጠብና ሆድ የሚያለሰልሱና የሚያስቀምጡ መድሃኒቶችን መዋጥና መጠጣት ይወዳሉ። ይህ ጉጂ የሆነ ልማድ በመላው ዓለም ይታያል።

ሆድ መታጠብን በየቤቱ በዘልማድ እንደህክ ምና በመቁጠር ህብረተሰቡ ይጠቀምበታል። ሆኖም ይህ አሰራር በጣም ጎጂ ነው። ብዙ ሰዎች ሆዳቸውን በመታጠብ የሚያስቀምጥ መድሃኒት በመውሰድ ትኩሳትና ተቅማጥን ከሆድ ውስጥ አጥቦ ለማውጣት ይረዳል ብለው ያምናሉ። ነገር ግን ሆድን ለማጠብና ለማፅዳት የሚደረገው ጥረት በታመመው አንጀት ላይ የበለጠ ጉዳት ያደርሳል።



ሆድን ማጠብ ወይም የሚያስቀምጡ መድሃኒቶችን መውሰድ እምብዛም ጥቅም የሰውም። በተለይም ሆድን ያስሰልሳል ወይም ያስቀምጣል ተብለው የሚወሰዱ ጠንካራ መድሃኒቶች አደገኛች ናቸው።

ሆድን መቃጠብ ወይም ሆድን የሚያሰሰሱ መድሃኒቶችን መውሰድ አደገኛ የሚሆኑባቸው ዜጋዎች

- አንድ ሰው ከባድ የሆድ ህመም ወይም የትርፍ አንጀት ምልክት ወይም አጣዳፊና አደገኛ የሆድ ህመም (ገፅ 155) ካለበት ዓይነትም ድር ሳይወጣ ለብዙ ቀናት ቢቆይም እንኳ በፍጹም ሆዱን መታጠብ ወይም ሆድ የሚያለሰልስ መድሃኒት መውሰድ የለበትም።
- በጥይት ወይም በስለታማ መሣሪያ ሆዱ ላይ ለተወጋ ሰው በፍጹም የሆድ እጥበት ሊደረግለት አይገባም። ሆድን የሚያለሰልሱ መድሃኒቶችም መስጠት አያስፈልግም።
- በጣም ስታመመና ለደክመ ሰው በፍጹም ሆድ የሚያለሰልስ መድሃኒት መስጠት የለበትም። ይበልጥ ያደክመዋልና።
- ሁለት ዓመት ላልሞላው ልጅ ሆድ የሚያለሰልስ ወይም የሚያስቀምጥ መድሃኒት መሠጠት የለበትም።
- ከፍተኛ ትኩሳት፣ ተቅማጥና ትውከት ወይም የፈላሽ መባከን (ዲሃይድሬሽን) ምልክት ላለበት ልጅ በፍጹም የሚያስቀምጥም ሆነ ሆድ የሚያለሰልስ መድሃኒት መስጠት የለበትም (ገፅ 241)። ሆድ የሚያለሰልስ መድሃኒት የመውሰድን ልምድ ህብረተሰቡ ሊያስወግደው ይገባል (ገፅ 204)።

ሆድ እጥበት ትክክለኛ አጠቃቀም

1. ቀላል የሆድ እጥበት በሰገራ መድረቅ ለሚመጣና እዳሪ ለመውጣት ለሚያስችል የሆድ ድርቀት መፈወሻነት ይጠቅማል። ሆድ ለማጠብ ለብ ያለ ውሃ ብቻ መጠቀም ይቻላል።
2. ትውከት ያለበት ሰው ብዙ ፈላሽ ከሰውነቱ በመውጣቱ ምክንያት ድርቀት (ዲሃይድሬሽን) ከደረሰበት ወዝ መላሽ ፈላሽ በዝግታ በሆድ ማጠቢያው ዕቃና ላስቲክ መስጠት ይቻላል (ገፅ 242)።

ሆድን ለማስሰሰስና ለማስቀመጥ ብዙ ጊዜ ጥቅም ላይ የሚውሉ መድሃኒቶች

የጉሎ ዘይት	እነዚህ መድሃኒቶች አንጀት በማስቆጣት ከባድ ተቅማጥ ያስከትላሉ። ከጥቅማቸው ይልቅ ጉዳታቸው ስለሚያመዝን አለመጠቀሙ ይመረጣል።
ሲና ሊፍ ካስካራ	እነዚህ ማግኒዝየም ከሚባል ንጥረ ነገር የሚሰሩ የሚያስቀምጡ መድሃኒቶች ናቸው። በእነሱተኛ መጠን ለሆድ ድርቀትና ማለስላሽ መጠቀም ይቻላል። ብዙ ጊዜ አትጠቀሙባቸው። የሆድ ቁርጠት ወይም ውጋት ካለ በፍፁም መጠቀም አይገባም።
ማግኒዝየም	
ሃይድሮኦክሳይድ	
ሚልክ አፍ ማግኒዚያ	
የእንግሊዝ ጨው።	

የተለያዩ የማዕድን
(Mineral oils) ዘይቶች

የኪንታሮት በሽታ ላለባቸው ግለሰቦች ይጠቅማሉ ተብለው አልፎ አልፎ ይሰጣሉ። ነገር ግን ደረቅ ሰገራ እያሟላጩ እንዲወጣ ለማድረግ ካልሆነ በቀር ሌላ ጥቅም አይሰጡም። ጥቅም ላይ ባይውሉም ይመረጣል።

የተሻሻለ መንገድ

አንድ ሰው ለሰላላ ዓይነምድር እንዲኖረውና ባስፈለገው ጊዜ ያለምንም ችግር ዓይነምድር መውጣት እንዲችል ጎመን፣ ቆስጣና ሌሎች ቅጠላ ቅጠሎችን እንዲሁም ያልተፈተነ ጥራጥሬ መብላት ይኖርበታል። ብዙ ውሃ መጠጣትና ፍራፍሬዎችን መመገብ ሆኖ ያለሰልሳል። ወቅትን ጠብቆ እዳሪ መውጣትም የሆኑ ድርቀት እንዳይከሰት ይከላከላል።

ከላይ የተጠቀሰው ዓይነት ያመጋገብ ልምድ ያላቸው ሰዎች የሆኑ ድርቀት፣ የአንጀት ካንሰርና የኪንታሮት ችግር አያጋጥማቸውም። የደቀቀና ለሰላላ የፋብሪካ ውጤት የሆነ ምግብ የሚበሉ ሰዎች ግን ከፍ ሲል በተጠቀሱት የጤና ችግሮች ይሰቃያሉ።

አብዛኛውን ጊዜ ግራ የሚያጋቡ የህመም ዓይነቶች

ታግባ

2

ህመሞች ከምን ይመጣሉ?

በተለያዩ አገሮች የሚኖሩ ወይም የተለያዩ ልምዶች ያላቸው ሰዎች ስለህመም መንስኤዎች የተለያዩ እመሳካከት ሊኖራቸው ይችላል። ለምሳሌ አንድን ሕጻን ተቅማጥ ይዘታል እንበል። መነሻው ምን ይሆን?

የገጠር መንደር ነዋሪዎች ከሆኑ የሕፃኑ ጠላጆች ጥፋት በመሥራት አምላካቸውን ስላስቆጡት ነው የተቅማጥ በሽታ የያዘው ይሉ ይሆናል።

ሐኪም ካየው ሕፃኑን እንፈክሽን ስለያዘው ነው ይል ይሆናል።

የጤና መከንን በበኩሉ የአካባቢው ሕዝብ ንጹህ ውሃ ስለማይጠጣና የመፀዳጃ ቤት ስለማይጠቀም ነው ይላል።

የማህበራዊ ኑሮ ሠራተኛ ደግሞ በንጽህና ጉድለት የተነሳ የህፃናት ተቅማጥ በተደጋጋሚ ሊከሰት የሚችለው ፍትሃዊ የሆነ የመሬትና የሃብት ከፍፍል ባለመኖሩ ነው ይል ይሆናል።

መምህሩ ችግሩ ያለመማር ነው ሊል ይችላል። የበሽታውን መንስኤ ሰዎች እንደልምዳቸውና እንደአመለካከታቸው ይተረጉሙታል። ትክክለኛው ታዲያ ማነው? ምናልባት ሁሉም ልክ ናቸው፤ ወይም በከፊል ትክክል ናቸው። ምክንያቱም፤



ማንኛውም ህመም የተለያዩ ምክንያቶች ድምር ውጤት ነው።



ከላይ የተሰነዘሩት አስተያየቶች ልጄን ለያዘው የተቅማጥ በሽታ ከፈል ምክንያቶች ሊሆኑ ይችላሉ። አንድን በሽታ በሚገባ ለመከላከልም ሆነ ለማከም ይቻላል። በአንድ አካባቢ የታወቁ ህመሞችን ከመንስኤያቸው ጠንቅቆ ማወቅ ይገባል። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተጠቀሱት የተለያዩ በሽታዎች በዘመናዊ የህክምና ዘዴ ደንብና ስርዓት መሠረት ማብራሪያ ተሰጥቶባቸዋል።

በዚህ መጽሐፍ በአገባቡ ለመገልገልና የተጠቀሱትን መድሃኒቶች በትክክል ለመጠቀም ስለበሽታዎች መንስኤ በህክምና ሳይንስ ላይ የተመሠረተ ገንዘብ ሲኖር ይገባል። ይህን ምዕራፍ ማንበብም ለዚህ ይረዳል።