

ແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານຄືໃຜ?

ແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານຄື ຜູ້ທີ່ນຳຄອບຄົວຂອງຕົນເອງ ແລະ ເພື່ອນບ້ານໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ ແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານອາດຈະແມ່ນຜູ້ທີ່ປະຊາຊົນໃນບ້ານຄັດເລືອກຂຶ້ນມາເພາະເຂົາເປັນຜູ້ມີຄວາມສາມາດ ແລະ ເປັນຜູ້ມີໃຈເມດຕາກະລຸນາຕໍ່ເພື່ອນບ້ານດ້ວຍກັນ.

ແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານບາງຄົນໄດ້ຮັບການຝຶກແອບ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອຈາກອົງການຕ່າງໆ, ບາງທີເຂົາອາດຈະໄດ້ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມຈາກກະຊວງສາທາລະນະສຸກ; ບາງຄົນກໍບໍ່ໄດ້ມີຍົດຕຳແໜ່ງທາງລັດຖະການແຕ່ຢ່າງໃດ ເຂົາເປັນພຽງສະມາຊິກຄົນໜຶ່ງໃນບ້ານເຊິ່ງຖືກຄັດເລືອກໃຫ້ເປັນຜູ້ເຮັດວຽກໃນການຮັກສາບັນເທີງພະຍາດ ແລະ ເປັນຜູ້ນຳພາໃນດ້ານຮັກສາສຸຂະພາບ. ແພດພວກນີ້ໄດ້ຮຽນຮູ້ມາຈາກປະສົບປະການ ແລະ ການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າດ້ວຍຕົນເອງ.

ອີກດ້ານໜຶ່ງແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານຄືຜູ້ທີ່ມີສ່ວນເຮັດໃຫ້ບ້ານເປັນທີ່ໜ້າຢູ່ໜ້າອາໄສຂຶ້ນສຳລັບທຸກໆຄົນ.

ໝາຍຄວາມວ່າຜູ້ໃດກໍສາມາດນຳພາ ແລະ ເປັນຜູ້ທີ່ຄວນຈະປະຕິບັດໜ້າທີ່ກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບໄດ້ເຊັ່ນ:

- ພໍ່ແມ່ ສາມາດເຮັດເປັນຕົວຢ່າງໃຫ້ລູກຮູ້ຈັກຮັກສາຄວາມສະອາດ;
- ຊາວໂຮ່ນ່າ ສາມາດຮ່ວມກັນເພີ່ມພູນຜະລິດຜົນໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ;
- ຄູ ສາມາດສອນເດັກນ້ອຍໃຫ້ຮູ້ຈັກປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວການເຈັບເປັນຊະນິດຕ່າງໆ ແລະ ບາດແຜຕ່າງໆໄດ້;
- ນັກຮຽນສາມາດນຳເອົາຄວາມຮູ້ທີ່ໄດ້ຮຽນມາເລົ່າສູ່ພໍ່ແມ່ພັງໄດ້;
- ຄົນຂາຍຢາສາມາດຊອກຮູ້ວິທີໃຊ້ຢາທີ່ຕົນຂາຍຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາແກ່ຜູ້ຊື້ຢາໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 338);

ຜະດຸງຄົນພື້ນເມືອງ ຫຼື ໝໍຕ່າຍ ສາມາດແນະນຳຜູ້ທີ່ຈະເປັນພໍ່ແມ່ຄົນກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນໃນການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ ໃນເວລາຖືພາ, ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ການວາງແຜນ

ຄອບຄົວ.

ປຶ້ມຫົວນີ້ຂຽນຂຶ້ນສຳລັບຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບດ້ານສາທາລະນະສຸກເປັນສ່ວນໃຫຍ່.

ແຕ່ທ່ານໃດທີ່ຕ້ອງການຈະຮຽນຮູ້ ແລະ ປະຕິບັດກັບຄອບຄົວຂອງຕົນເອງ ຫຼື ກັບບຸກຄົນທີ່ຢູ່ໃນຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງທ່ານກໍສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້.

ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກກ່ຽວກັບດ້ານສາທາລະນະສຸກ ເຊັ່ນ: ພະນັກງານສຸກຂະພົບານ, ເປັນແພດ ຫຼື ຜູ້ຊ່ວຍແພດ, ຫຼື ແມ່ນແຕ່ທ່ານໜຶ່ງເອງ ກໍຈົ່ງຄຳນຶງຢູ່ສະເໝີວ່າ ປຶ້ມຫົວນີ້ບໍ່ແມ່ນສະເພາະທ່ານເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ແມ່ນ “ສຳລັບທຸກຄົນ” ສະນັ້ນ, ຈົ່ງແບ່ງບັນ ໃຫ້ຄົນອື່ນໄດ້ໃຊ້ນຳດ້ວຍ.

ຈົ່ງໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້ເພື່ອປະກອບຄຳອະທິບາຍເລື່ອງທີ່ທ່ານຮູ້ໃຫ້ຄົນອື່ນຟັງ. ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະຈັດເປັນຈຸເປັນໝວດ ເພື່ອອ່ານປຶ້ມຫົວນີ້ເທື່ອລະບົດໃຫ້ເຂົ້າໃຈ ແລ້ວຈາກນັ້ນຈຶ່ງມາສົນທະນາກັນ.

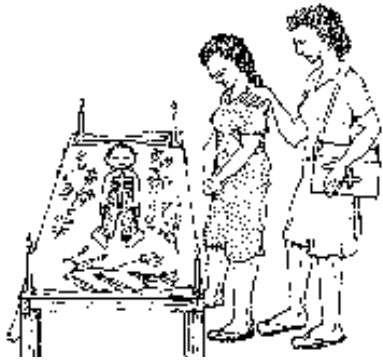
ແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານແມ່ນດຳລົງຊີວິດ ແລະ ເຮັດວຽກຢູ່ກັບຊາວບ້ານ, ຊຶ່ງໜ້າທີ່ອັນທຳອິດຂອງລາວກໍຄືການແບ່ງບັນຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບ ທີ່ລາວມີນັ້ນ ໃຫ້ສະມາຊິກຄົນອື່ນໆ ໃນບ້ານໄດ້ຮັບຮູ້.



Healthcare Leaders & Copy International
Field Data Copy

ແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານທີ່ຮັກແພງ,

ເມື່ອໃນຂອງປຶ້ມຫົວນີ້ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນເວົ້າເຖິງຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານສຸຂະພາບ ຂອງປະຊາຊົນ ແຕ່ເພື່ອຈະຊ່ວຍໃຫ້ບ້ານຂອງທ່ານກາຍເປັນບ່ອນທີ່ໜ້າຢູ່ ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ຮຽນຮູ້ເຖິງ ຄວາມຕ້ອງການທາງ “ມະນຸດສະທຳຂອງເຂົານຳອີກ” ຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະ ການເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ປະຊາຊົນ ມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າກັບ ຄວາມຮັກທາງການຢາ ແລະ ການສຸຂະພິບານຂອງ ທ່ານ. ຕໍ່ໄປນີ້ຄຳແນະນຳທີ່ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານ ໃນ ການຮັບໃຊ້ຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານມະນຸດ ສະທຳ ຂອງປະຊາຊົນໃຫ້ໄດ້ຜົນດີເທົ່າທຽມກັນ ກັບດ້ານສຸຂະພາບອະນາໄມຕໍ່ເຂົາເຈົ້າ:



ຄວາມເຫັນອີກເຫັນໃຈ, ຄວາມເມດຕາກະລຸນາ ຊ່ວຍໄດ້ດີກ່ວາຢາອື່ນໃດ ບໍ່ຕ້ອງຢ້ານ ແລະ ເກງໃຈຄົນອື່ນ

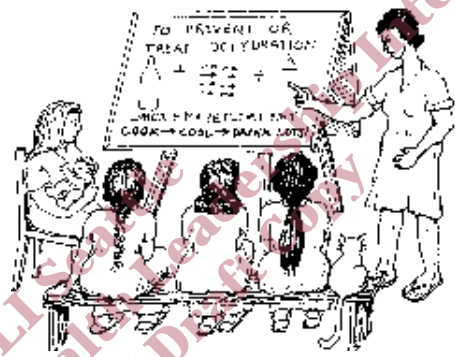
1. ເປັນຄົນມີຄວາມເມດຕາກະລຸນາ. ເວົ້າຈາມ່ວນໆ, ຍິ້ມແຍ້ມແຈ້ມໃສ, ຫຼື ສະແດງທ່າທີ່ອັນໃດອັນໜຶ່ງ ທີ່ ບົ່ງບອກເຖິງຄວາມມີຈິດໃຈເມດຕາຂອງທ່ານ ອັນນີ້ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ. ຈົ່ງຮັກສາປັນປົວຄົນອື່ນໃຫ້ ເທົ່າ ທຽມກັນກັບຄົນຢູ່ໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະຟ້າວຟັງ ຫຼື ຫຍິ່ງຍາກຫຼາຍ ປານໃດ ກໍ່ຕາມ ຈົ່ງພະຍາຍາມຄຳນຶງເຖິງຄວາມ ຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ອື່ນ ແລະ ພະຍາຍາມ ຖາມໂຕ ເອງສະເໝີວ່າ “ຖ້າແມ່ນຄົນ ໃນຄອບຄົວຂອງເຮົາຈະເຮັດແນວໃດ?”

ປະຕິບັດຕໍ່ຄົນເຈັບໂດຍຖືວ່າ ເຂົາເປັນເພື່ອນຮ່ວມໂລກດຽວກັນ. ມີຄວາມເມດຕາກະລຸນາ ເປັນພິເສດແກ່ຄົນທີ່ເຈັບໜັກ ຫຼື ກຳລັງຈະຕາຍ. ມີຄວາມເຫັນອີກເຫັນໃຈຄອບຄົວເຂົາ ແລະ ສະແດງໃຫ້ເຂົາເຫັນເຖິງຄວາມຫ່ວງໃຍ ແລະ ຄວາມໃສ່ໃຈທີ່ມີຕໍ່ເຂົາເຈົ້າ.

2. ເຜີຍແຜ່ຄວາມຮູ້ຂອງທ່ານ. ໃນຖານະເປັນແພດອາສາສະໝັກ ວຽກງານທຳອິດຂອງທ່ານຄືວຽກງານ ສິດສອນ ຊຶ່ງໝາຍເຖິງການຊ່ວຍໃຫ້ຄົນໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼາຍຂຶ້ນກ່ຽວກັບການຮັກສາຕົນເອງໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກການ ເຈັບເປັນ ຫຼື ເວົ້າໄດ້ອີກຢ່າງໜຶ່ງວ່າມັນເປັນວຽກທີ່ຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ທຸກຄົນຮູ້ໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຊະໜິດຕ່າງໆ ພ້ອມກັບວິທີການປັນປົວພະຍາດນັ້ນ ຊຶ່ງມັນລວມມີການເລືອກໃຊ້ວິທີການປັນປົວແບບພື້ນເມືອງ ແລະ ການ ໃຊ້ຢາທົ່ວໄປຢ່າງສົມເຫດສົມຜົນອີກດ້ວຍ.

ທ່ານຄວນຈະອະທິບາຍຢ່າງລະມັດລະວັງທີ່ສຸດ ເພື່ອຈະບໍ່ໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ. ທ່ານໝໍ້ບາງຄົນ ໄດ້ເວົ້າວ່າການປັນປົວດ້ວຍຕົວເອງມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ, ອັນນີ້ອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າ ທ່ານໝໍ້ເຫຼົ່ານັ້ນຕ້ອງການ ຢາກໃຫ້ຄົນເຈັບໄປປັນປົວນຳເຂົາເພື່ອເຂົາຈະໄດ້ຄຳປັນປົວ. ແຕ່ຕາມຄວາມເປັນຈິງແລ້ວປະຊາຊົນສາມາດ ປັນປົວແກ້ໄຂການເຈັບເປັນທົ່ວໄປທຸກໆຢ່າງ ພາຍໃນເຮືອນຂອງຕົນໄດ້ຢ່າງທັນການ ແລະ ດີກວ່າ.

ເພື່ອປ້ອງກັນ ຫຼື ປັນປົວອາການຂາດນ້ຳ
ນ້ຳ + ແປ້ງເຂົ້າສາລີ + ເກືອ
ຕົ້ມໃຫ້ສຸກດີ ປະໃຫ້ເຢັນ ດື່ມໃຫ້ຫຼາຍໆ
ຊອກຫາວິທີເຜີຍແຜ່ຄວາມຮູ້ຂອງທ່ານ



3. ນັບຖືວິທີການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງ ແລະ ຄວາມຄິດຂອງຄົນໃນບ້ານທ່ານ.

ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ທາງດ້ານການແພດ ແລະ ການຢາແຜນປະຈຸບັນອັນໃໝ່ໆມາກໍ່ຕາມ ນັ້ນບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານຈະບໍ່ຍອມນັບຖືປະເພນີ ແລະ ວິທີການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງຂອງຄົນໃນບ້ານທ່ານ. ມີຫຼາຍໆຄັ້ງເມື່ອມີວິທີການປິ່ນປົວແຜນໃໝ່ເຂົ້າມາ ຜູ້ຄົນກໍ່ຈະປ່ອຍປະລະເລີຍການແພດພື້ນເມືອງ ຊຶ່ງໃນທີ່ສຸດມັນກໍ່ສູນຫາຍໄປ. ປະກົດການແບບນີ້ເຫັນວ່າເປັນໜ້າເສຍດາຍທີ່ສຸດເພາະວ່າ:

ຖ້າທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ຢາຫຼວງທີ່ດີທີ່ສຸດ ສົມທົບກັບວິທີການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງທີ່ດີທີ່ສຸດ ຈະເປັນວິທີການປິ່ນປົວທີ່ດີກວ່າການປິ່ນປົວດ້ວຍວິທີໃດວິທີໜຶ່ງແຕ່ພຽງຢ່າງດຽວ.

ດ້ວຍວິທີນີ້ ທ່ານຈະໄດ້ຍົກສູງລະດັບວັດທະນາທຳໃຫ້ແກ່ຄົນໃນບ້ານຂອງທ່ານ ບໍ່ແມ່ນທຳລາຍສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າເຄີຍເຊື່ອຖືມາແຕ່ກ່ອນ.

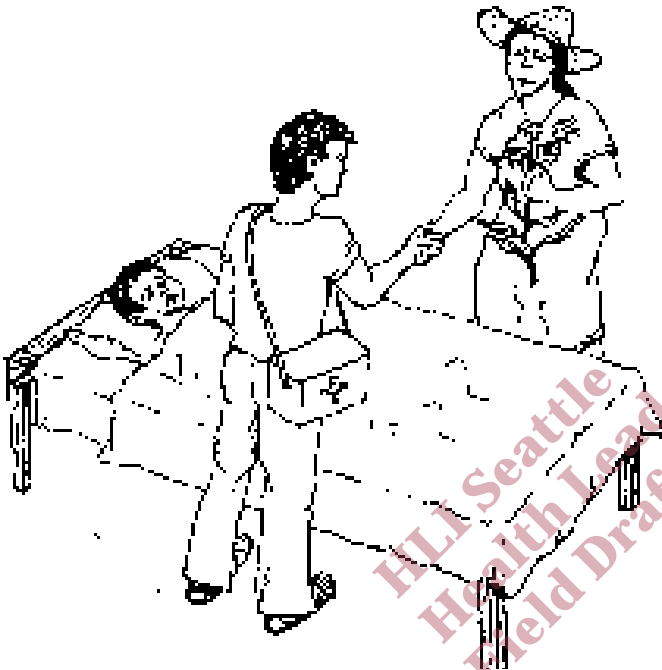
ແນ່ນອນທີ່ສຸດຖ້າທ່ານພົບວິທີປິ່ນປົວ ແບບພື້ນເມືອງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ (ເຊັ່ນ: ການເອົາອາຈົມທາສາຍບີທິຫາກໍ່ຕັດໃໝ່ຂອງແອນອຍ), ທ່ານກໍ່ຄວນຊອກຫາວິທີການເພື່ອແກ້ໄຂຄວາມເຊື່ອຖືອັນນັ້ນ. ແຕ່ຕ້ອງເຮັດຢ່າງລະມັດລະວັງ ເພາະຢ້ານວ່າມັນຈະແຕະຕ້ອງເຖິງແນວຄິດຈິດໃຈຂອງຜູ້ທີ່ຍັງເຊື່ອຖືຢູ່ນັ້ນ ແລະ ກໍ່ບໍ່ແມ່ນທ່ານຈະໄປບອກວ່າເຂົາເຈົ້າຜິດທ່າດຽວ. ແຕ່ຄວນພະຍາຍາມຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເຂົາໃຈວ່າເປັນຫຍັງພວກເຂົາຈຶ່ງຄວນປ່ຽນວິທີການປິ່ນປົວ ຫຼື ປະລະຄວາມເຊື່ອຖືເກົ່ານັ້ນ.

ການປ່ຽນແນວຄິດ, ປ່ຽນວິທີການເກົ່າໆນັ້ນ ອາດເປັນການຍາກ ແລະ ສິ່ງທີ່ເຂົາເຄີຍເຊື່ອຖືມານັ້ນ ເຖິງຈະຜິດເຂົາກໍ່ຍັງເຊື່ອຖືຢູ່ ເພາະເຂົາເຂົາໃຈວ່າ ເປັນທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ. ສະນັ້ນ, ເຮົາຈຶ່ງບໍ່ຄວນດູກເຂົາເລີຍໃນເມື່ອເຂົາກຳລັງເຮັດສິ່ງທີ່ເຂົາເຂົາໃຈວ່າອັນນັ້ນແມ່ນຖືກຕ້ອງ.

ວິທີການປິ່ນປົວແບບໃໝ່ນີ້ກໍ່ບໍ່ແມ່ນວ່າຈະຖືກໄປໝົດ. ບາງອັນກໍ່ຊ່ວຍໄດ້ບາງອັນກໍ່ຊ່ວຍ ບໍ່ໄດ້ ແລະ ບາງທີ່ກໍ່ເຮັດໃຫ້ໜັກລົງອີກຊຳ. ຄົນສະໄໝໃໝ່ກໍ່ອາໄສແພດໝໍ, ເຊື່ອຖືໃນສັບພະຄຸນຂອງຢາ ແຜນໃໝ່ ແລະ ໃຊ້ມັນຫຼາຍເກີນໄປ ຈົນລືມຮອດການໃສ່ໃຈຕົນເອງ ແລະ ຄົນອື່ນໆ.

ສະນັ້ນ, ຈຳຢ່າພ້າວເກີນໄປໃນການນຳເອົາວິທີການໃໝ່ໆເຂົ້າມາໃຊ້. ພະຍາຍາມນັບຖື ແລະ ເຂົ້າໃຈໃນຮີດຄອງປະເພນີຂອງປະຊາຊົນໃນບ້ານຂອງທ່ານຢູ່ສະເໝີ. ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເພີ່ມທະວີຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດ ແລະ ຄວາມຊຳນານຂອງເຂົາເຈົ້າມີຢູ່ແລ້ວນັ້ນ ໃຫ້ພັດທະນາດີຂຶ້ນໄປເລື້ອຍໆ.

ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບແພດພື້ນເມືອງ ແລະ ຜະດຸງຄັນພື້ນເມືອງ ຫຼື ໝໍຕຳແຍ່ຢ່າຂັດຂວາງເຂົາເຈົ້າ. ຊອກຮຽນຮູ້ນຳເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຫາທາງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ນຳທ່ານອີກ.



4. ຮູ້ຂອບເຂດຈຳກັດຂອງທ່ານ.

ບໍ່ວ່າຄວາມຮູ້ ແລະ ຄວາມຊຳນິຊຳນານຂອງທ່ານຈະມີໜ້ອຍ ຫຼື ຫຼາຍປານໃດກໍ່ຕາມທ່ານສາມາດເຮັດວຽກ ຂອງທ່ານໄດ້ດີທີ່ສຸດຖ້າທ່ານເຮັດໃນຂອບເຂດຄວາມຮູ້ ຄວາມສາມາດຂອງທ່ານທີ່ມີຢູ່, ມັນໝາຍຄວາມວ່າ ເຮັດຕາມທີ່ທ່ານຮູ້. ຢ່າເຮັດໃນສິ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ຮູ້ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮຽນມາ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມຊຳນິຊຳນານພຽງພໍເພາະ ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍແກ່ຄົນອື່ນ, ຈົ່ງໃຊ້ຫົວຄິດສະຕິປັນຍາຂອງທ່ານເປັນສິ່ງຕັດສິນ. ບາງເທື່ອສິ່ງທີ່ທ່ານຄິດວ່າຈະເຮັດ ຫຼື ບໍ່ເຮັດນັ້ນຂຶ້ນຢູ່ກັບວ່າແພດໝໍທີ່ຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້ນັ້ນຢູ່ຫ່າງໄກ ຈາກທ່ານຫຼາຍປານໃດ.

ຂ້ອຍຮູ້ດີວ່າໂຮງໝໍຢູ່ໄກຫຼາຍ, ແຕ່ຢູ່ນີ້ຂ້ອຍກໍ່ບໍ່ມີອັນໃດຈະຊ່ວຍເຂົາໄດ້. ຂ້ອຍຂໍເປັນເພື່ອນພາເຈົ້າ ໄປໂຮງໝໍ.



ຮູ້ຂອບເຂດຈຳກັດຂອງທ່ານ

ຍົກຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ມີແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຫາກໍ່ອອກລູກໃໝ່ ແລະ ມີເລືອດອອກຫຼາຍຜິດປົກກະຕິ. ຖ້າທ່ານຢູ່ ບໍ່ໄກໂຮງໝໍປານໃດ (ໃຊ້ເວລາປະມານເຄິ່ງຊົ່ວ ໂມງຮອດໂຮງໝໍ) ທາງທີ່ດີຄວນພາແມ່ຍິງຄົນນັ້ນ ໄປໂຮງໝໍໃຫ້ໄວທີ່ສຸດ. ຖ້າມີເລືອດໄຫຼຢ່າງຮຸນແຮງ ແລະ ຖ້າທ່ານຢູ່ໄກໂຮງໝໍຫຼາຍ, ທ່ານອາດຈະ ຕ້ອງໄດ້ຕັດສິນໃຈນວດມົດລູກໃຫ້ເຂົາ (ໜ້າ 265) ຫຼື ສັກຢາອົກຊີທິກຊິກ (oxytocic) (ເບິ່ງໜ້າ 266) ເຖິງ ແມ່ນວ່າທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ຮຽນມາກໍ່ຕາມ.

ຖ້າບໍ່ຈຳເປັນຢ່າສ່ຽງຢ່າງເດັດຂາດ. ແຕ່ຖ້າຫາກເຫັນອັນຕະລາຍທີ່ຈະເກີດຈາກການບໍ່ເຮັດຫຍັງເລີຍນັ້ນມັນຈະມີຜົນຮ້າຍຫຼາຍກວ່າ ຈົ່ງຕັດສິນໃຈກະທຳສິ່ງທີ່ທ່ານຄິດວ່າມັນອາດຈະຊ່ວຍເຂົາໄດ້ໂດຍບໍ່ ຕ້ອງຢ້ານກົວສິ່ງໃດໆທັງນັ້ນ. ຮູ້ຂອບເຂດຈຳກັດຂອງທ່ານ ແຕ່ກໍ່ຕ້ອງຮູ້ຈັກໃຊ້ຫົວຄິດສະຕິປັນຍານຳ. ຈົ່ງເຮັດດີທີ່ສຸດໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນ ເຈັບຂອງທ່ານບໍ່ແມ່ນຈະປ້ອງກັນແຕ່ຕົວທ່ານເອງ.

5. ຈົ່ງຊອກຮູ້ຮຳຮຽນເພີ່ມເຕີມຢູ່ສະເໝີ.

ຍາດແຍ່ງເວລາຮຳຮຽນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອຈະຍົກລະດັບຂອງທ່ານ. ຄົ້ນຄ້ວາປຶ້ມ ແລະ ເອກະສານຕ່າງໆ ທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານກາຍເປັນຄູ, ເປັນບຸກຄົນ ຫຼື ນັກປະຕິບັດງານທີ່ດີເດັ່ນ. ໝັ້ນຖາມ ແລະ ຮຽນຮູ້ນຳທ່ານໝໍ, ພະນັກງານອະນາໄມ, ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານການກະເສດ ຫຼື ໃສ່ກຳໄດ້ທີ່ສາມາດ ຮຽນຮູ້ນຳເຂົາໄດ້.



ຢ່າປ່ອຍໂອກາດໃນການຊອກຮູ້ຮຳຮຽນວິຊາໃໝ່ໆ ຫຼື ການຝຶກຫັດວຽກເພີ່ມເຕີມໃຫ້ຜ່ານໄປໂດຍບໍ່ມີ ປະໂຫຍດ. ວຽກງານຫຼັກຂອງທ່ານຄື ການສິດສອນ ແລະ ຖ້າທ່ານບໍ່ໝັ້ນຄົ້ນຄ້ວາຮຳຮຽນເພີ່ມເຕີມອີກ ແມ່ນອນວ່າທ່ານຈະບໍ່ມີແນວໃໝ່ໆ ມາສອນເຂົາເຈົ້າ.

ໝັ້ນຄົ້ນຄ້ວາຮຳຮຽນຢູ່ສະເໝີ—ຢ່າພັງຄວາມຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ ທີ່ບອກທ່ານວ່າອັນນີ້ ຫຼື ອັນນັ້ນ ທ່ານບໍ່ຄວນຮຽນ ຫຼື ບໍ່ຄວນຮູ້.

6. ທ່ານສອນຄົນອື່ນແນວໃດທ່ານຄວນເຮັດເປັນແບບຢ່າງແນວນັ້ນ.

ຄົນອື່ນມັກຈະສັງເກດເບິ່ງການກະທຳຕົວຈິງຂອງທ່ານຕໍ່ສິ່ງທີ່ທ່ານເວົ້າ. ໃນຖານະເປັນແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານທ່ານຕ້ອງລະມັດລະວັງຕໍ່ການກະທຳແລະ ຕໍ່ບ່ອນຢູ່ອາໄສຂອງທ່ານໃຫ້ດີ. ຍົກຕົວຢ່າງ, ເພື່ອຈະໄດ້ເປັນຕົວຢ່າງອັນດີ ແກ່ຄົນໃນບ້ານ, ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ຄົນໃນບ້ານຂອງທ່ານມີວິດຖ່າຍ, ຢູ່ເຮືອນຂອງທ່ານກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ມີວິດຖ່າຍເສຍກ່ອນ, ຫຼື ຖ້າທ່ານຊັກຊວນຊາວບ້ານໃຫ້ຂຸດຂຸມຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອ ຕົວທ່ານເອງຕ້ອງໄດ້ລົງມືເຮັດນຳເຂົາເຈົ້າຢ່າງເທົ່າທຽມກັນກັບຄົນອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ຖ້າຜູ້ອື່ນເຫືອອອກຫຼາຍຊຳໃດ ທ່ານກໍ່ຕ້ອງມີເຫືອເທົ່າໆກັບເຂົາ. ຜູ້ນຳພາທີ່ດີບໍ່ແມ່ນບອກໃຫ້ແຕ່ຄົນອື່ນເຮັດ. ຕົວເຂົາເອງຕ້ອງເຮັດເປັນຕົວຢ່າງ.



ຈົ່ງເຮັດໃນສິ່ງທີ່ທ່ານສອນ
(ຖ້າທ່ານບໍ່ເຮັດ, ແລ້ວຈະມີໃຜຈະເຊື່ອຟັງທ່ານ?)

7. ເຮັດວຽກດ້ວຍຄວາມເບີກບານມ່ວນຊື່ນ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ຄົນໃນບ້ານຮ່ວມກັນພັດທະນາບ້ານຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເບິ່ງແຍງຮັກສາສຸຂະພາບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ, ທ່ານເອງຕ້ອງເປັນຜູ້ມັກ ແລະ ມ່ວນຊື່ນກັບການອອກແຮງງານ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວວຽກງານດ້ວຍຕົວເອງ. ຖ້າທ່ານບໍ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຫັນເປັນຕົວຢ່າງ, ແລ້ວໃຜຈະສົນໃຈ ແລະ ເຮັດນຳທ່ານ?

ຈົ່ງພະຍາຍາມສ້າງໂຄງການອອກແຮງງານສາມັກຄີທີ່ເບີກບານມ່ວນຊື່ນ, ຕົວຢ່າງເຊັ່ນຖ້າທ່ານຕ້ອງການລ້ອມຮົ່ວແຫຼ່ງນ້ຳສ່ວນລວມ ຊຶ່ງເປັນບ່ອນທີ່ຊາວບ້ານມາຕັກນ້ຳໄປຊົມໃຊ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ງົວຄວາຍ ມາລົງ ອາດຈະເປັນວຽກຍາກ. ແຕ່ຖ້າທ່ານຊັກຊວນຄົນໝົດບ້ານມາເຮັດແບບອອກແຮງງານລວມໝູ່ ໂດຍຈັດໃຫ້ມີລາຍການມ່ວນຊື່ນ ກິນເຂົ້າສາມັກຄີນັ້ນ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ວຽກແລ້ວໄວ ແລະ ມ່ວນຊື່ນອີກດ້ວຍ; ແມ່ນແຕ່ເດັກນ້ອຍກໍ່ສາມາດມາຮ່ວມນຳໄດ້ ຖ້າຊອກວຽກເປົ່າໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ ແລະ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າທັງເຮັດທັງຫຼິ້ນໄປພ້ອມ.

ຢ່າເຫັນເງິນເປັນສິ່ງສຳຄັນ
ກວ່າຄວາມເມດຕາກະລຸນາ
ເຖິງຈະໄດ້ເງິນໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ເລີຍກໍ່ຕາມ
ຂໍໃຫ້ທ່ານໄປແບບຄົນໃຈບຸນ.
ຖ້າທ່ານເປັນແບບນີ້ປະຊາຊົນຈະຮັກ ແລະ
ນັບຖືທ່ານ, ຊຶ່ງມັນມີຄຸນຄ່າສູງກວ່າເງິນຄຳຕັ້ງ
ຫຼາຍ ເທົ່າ.



ມິດຕະພາບເງິນຢ່າເຫັນແກ່ເງິນແສນໄຖ່ຈົ່ງເຫັນແກ່ໄພແສນເນືອງ. (ຄົນມີຄ່າສູງກວ່າເງິນ)

8. ຈົ່ງເບິ່ງກ້ວາງເຫັນໄກ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນອື່ນເບິ່ງກ້ວາງເຫັນໄກນຳ.

ແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານທີ່ດີບໍ່ແມ່ນມີແຕ່ປັນປົວຄົນເຈັບເທົ່ານັ້ນ ລາວຍັງພະຍາຍາມຫາທາງ ປ້ອງກັນໂລກໄພໄຂ້ເຈັບບໍ່ໃຫ້ເກີດຂຶ້ນອີກດ້ວຍ. ພະຍາຍາມຊັກຊວນໃຫ້ປະຊາຊົນປະຕິບັດການ ປ້ອງກັນພະຍາດແຕ່ດຽວນີ້ເພື່ອຈະໄດ້ມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ ແລະ ຢູ່ດີກິນດີໃນອານາຄົດ.

ພະຍາດຫຼາຍຊະນິດເຮົາສາມາດປ້ອງກັນລ່ວງໜ້າໄດ້. ສະນັ້ນ, ວຽກຂອງທ່ານ ຄື ແນະນຳໃຫ້ຊາວບ້ານຮູ້ຕົນເຫດຂອງພະຍາດ ແລະ ຫາວິທີປ້ອງກັນໄວ້ລ່ວງໜ້າ.

ພະຍາດສ່ວນຫຼາຍເກີດມາຈາກຫຼາຍສາເຫດແຕກຕ່າງກັນ. ຈາກສາເຫດໜຶ່ງອາດນຳພາໄປຫາອີກສາເຫດໜຶ່ງໄດ້. ສະນັ້ນ, ເພື່ອຈະແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້ຢ່າງຍາວນານ ທ່ານຕ້ອງຊອກຫາສາເຫດສຳຄັນ ແລະ ຕົ້ນຕໍຂອງມັນໃຫ້ໄດ້, ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ພະຍາດຖອກທ້ອງທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຫຼາຍບ້ານນັ້ນ ເປັນສາເຫດຫຼັກທີ່ພາໃຫ້ເດັກນ້ອຍຕາຍຫຼາຍຄົນ. ເຊື່ອພະຍາດຖອກທ້ອງນີ້ແຜ່ລະບາດ ຍ້ອນຄວາມເປັນເປີ (ຂາດອະນາໄມ ແລະ ສຸຂະພິບານກໍບໍ່ດີ). ທ່ານສາມາດແກ້ໄຂບັນຫານີ້ໄດ້ ໂດຍການເຮັດວິດຖ່າຍ ແລະ ແນະນຳໃຫ້ປະຊາຊົນຮູ້ຈັກເຮັດອະນາໄມສາມສະອາດ (ໜ້າ 133).

ແຕ່ສາເຫດສຳຄັນທີ່ເດັກນ້ອຍຕາຍຍ້ອນຖອກທ້ອງນັ້ນ ແມ່ນມາຈາກການຂາດສານອາຫານ. ເພາະຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດອາຫານນັ້ນບໍ່ມີແຮງຈະຕ້ານທານເຊື່ອພະຍາດໄດ້. ສະນັ້ນ, ຖ້າຕ້ອງການຈະປ້ອງກັນເດັກນ້ອຍເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງບໍ່ໃຫ້ຕາຍພວກເຮົາກໍຕ້ອງປ້ອງກັນການຂາດສານອາຫານນຳ.

ເປັນຫຍັງເດັກນ້ອຍຈຶ່ງຂາດສານອາຫານຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ?

- ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນແມ່ບໍ່ຮູ້ອາຫານທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດແກ່ລູກບໍ່ (ເຊັ່ນ: ນົມແມ່ເອງ)?
- ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນວ່າຄອບຄົວທຸກຍາກບໍ່ມີບ່ອນທຳມາຫາກິນພຽງພໍບໍ່?
- ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນຄົນຮັ່ງມີຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງຄອບຄອງທີ່ດິນສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ ແລະ ຊັບສິນອື່ນໆບໍ່?
- ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນວ່າຄົນທຸກຍາກບໍ່ຮູ້ຈັກນຳໃຊ້ດິນທີ່ຕົນມີຢູ່ໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດສູງສຸດບໍ່?
- ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນວ່າຄອບຄົວນັ້ນມີລູກຫຼາຍເກີນກວ່າເນື້ອທີ່ດິນທີ່ມີຈະສາມາດຜະລິດສະບຽງອາຫານໄດ້ຢ່າງພຽງພໍ ແຕ່ຍັງພາກັນເອົາລູກເພີ່ມຂຶ້ນອີກບໍ່?
- ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນຜູ້ເປັນພໍ່ ຊຶ່ງເປັນຫົວໜ້າຄອບຄົວ ຮູ້ສຶກສິ້ນຫວັງ ແລະ ໃຊ້ເງິນທີ່ມີຢູ່ພຽງເລັກນ້ອຍນັ້ນໄປຊື້ເຫຼົ້າດື່ມຄາຍຄຽດບໍ່?
- ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນວ່າປະຊາຊົນບໍ່ໄດ້ມີການວາງແຜນການເພື່ອອະນາຄົດບໍ່? ຫຼື ເປັນຍ້ອນວ່າພວກເຂົາ ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ເຫັນບົດບາດຄວາມສຳຄັນຂອງການຮ່ວມມືກັນພັດທະນາ ແລະ ແບ່ງບັນນັ້ນຈະສາມາດປ່ຽນແປງສະຖານະການທີ່ກຳນົດຊີວິດຂອງເດັກນ້ອຍວ່າຈະເປັນຫຼື ຕາຍ ຄືໃນປະຈຸບັນໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້ບໍ່?



ຈົ່ງຄິດກ່ອນຈະກິນເຫຼົ້າ (ເມື່ອຕິດແລ້ວເຊົາຍາກ) ຊ່ວຍແນະນຳໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ຈັກເບິ່ງກ້ວາງເຫັນໄກ.

ຄວາມຕາຍ
ການຖອກທ້ອງ
ການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດ
ຂາດອະນາໄມສາມສະອາດ
ພູມຕ້ານທານຕ່ຳ



ກິນອາຫານບໍ່ສົມບູນ ແລະ ບໍ່ຄົບຖ້ວນ
ຂາດສຶກສາຮຽນຮູ້
ຄອບຄົວໃຫຍ່ (ລູກຫຼາຍຄົນ) ເຮັດໃຫ້ທຸກຍາກ
ການແບ່ງປັນທີ່ດິນທາກິນ ແລະ ຊັບສິນຕ່າງໆຢ່າງບໍ່ເປັນທຳ
ຄວາມໂລບມາກໂລພາ ແລະ ການເມີນເສີຍຕໍ່ອະນາຄົດ

ທ່ານອາດຈະພົບວ່າມີຫຼາຍສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້
ເດັກນ້ອຍໃນບ້ານຂອງທ່ານຕາຍ, ໃນຖານະທີ່
ເປັນແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານທ່ານຕ້ອງ
ແນະນຳໃຫ້ປະຊາຊົນຮູ້ຈັກສາເຫດເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະ
ຮູ້ຈັກຫາທາງປ້ອງກັນ ແລະ ຢຸດຢັ້ງພວກມັນເສຍ.

ຈົ່ງຈຳໄວ້ວ່າ ການຈະປ້ອງກັນເດັກນ້ອຍຈາກການຕາຍຍ້ອນພະຍາດຖືກ
ກທ້ອງນັ້ນບໍ່ແມ່ນແຕ່ມີວິດຖ່າຍທີ່ສະອາດ, ນ້ຳສະອາດ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມແກ້
ອາການຂາດນ້ຳເທົ່ານັ້ນ; ທ່ານອາດຈະພົບອີກວ່າການ ວາງແຜນຄອບຄົວ,
ການຮູ້ຈັກປູກຝັງ ແລະ ການແບ່ງປັນເນື້ອທີ່ດິນທາກິນ, ຊັບສິນ ແລະ
ສິດທິຕ່າງໆຢ່າງເປັນທຳ ກໍ່ມີສ່ວນພົວພັນດ້ວຍ.

ສາເຫດທີ່ຢູ່ເບື້ອງຫຼັງການເຈັບເປັນຂອງຄົນເຮົານີ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເກີດ
ມາຈາກການບໍ່ເບິ່ງກ້ວາງ ເຫັນໄກ ແລະ ຄວາມໂລບມາກໂລພາ. ຫາກ
ທ່ານຍັງໃສ່ໃຈໃນຄວາມຍຸດິກິນດີຂອງຜູ້ຄົນໃນບ້ານທ່ານ, ທ່ານຕ້ອງໄດ້
ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮຽນຮູ້ຈັກການແບ່ງປັນ, ການຮ່ວມໄມ້ຮ່ວມມືກັນ
ແລະ ມີການວາງແຜນເພື່ອອະນາຄົດ.

ຕ້ອງໂສ້ຂອງສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດການຕາຍຈາກພະຍາດຖອກທ້ອງ

ມີຫຼາຍບັນຫາທີ່ພົວພັນກັບການຮັກສາສຸຂະພາບ

ຜ່ານມາເຮົາໄດ້ເວົ້າເຖິງສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ການຂາດອາຫານ.
ໃນລັກສະນະດຽວກັນນີ້, ຕໍ່ໄປທ່ານຈະໄດ້ຮູ້ອີກວ່າ: ການຜະລິດອາຫານ,
ການແບ່ງປັນທີ່ດິນທຳມາທາກິນ, ການສຶກສາ ແລະ ການປະຕິບັດຕົນຕໍ່ເພື່ອນບ້ານໃກ້ຄຽງ ກໍ່ເປັນ
ສາເຫດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໂລກໄພໄຂ້ເຈັບ ອີກຫຼາຍຢ່າງ. ຖ້າທ່ານຢາກໃຫ້ປະຊາຊົນໃນບ້ານຂອງທ່ານຢູ່
ດີກິນດີໃນໄລຍະຍາວທ່ານຕ້ອງພະຍາຍາມ ຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າໃນການແກ້ໄຂບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ໄດ້.

ສຸຂະພາບດີບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ບໍ່ເຈັບເປັນເທົ່ານັ້ນມັນຍັງໝາຍເຖິງການມີຄວາມສຸກກາຍ
ສະບາຍໃຈ ແລະ ມີຄວາມສຸກໃນສັງຄົມນຳອີກ. ຄົນເຮົາຈະຢູ່ໄດ້ຢ່າງມີຄວາມສຸກທີ່ສຸດໃນ
ສະຖານທີ່ໆ ສະອາດຫຼືສະອາດຕາ, ໃນບ່ອນທີ່ມີຄວາມໄວ້ເນື້ອເຊື້ອໃຈຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ,
ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນໄດ້, ເຫັນອີກເຫັນໃຈກັນໃນຍາມທຸກຍາກ ຫຼື ຍາມມື ແລະ
ຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນຮຽນຮູ້, ພັດທະນາ, ແລະ ດຳລົງຊີວິດ ໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມສຸກເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.

ຈົ່ງຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫາປະຈຳວັນໃຫ້ດີທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະດີໄດ້ ແລະ ຈື່ໄວ້ວ່າ ວຽກງານອັນສຳຄັນທີ່ສຸດ
ຂອງທ່ານຄືການຊ່ວຍເຫຼືອຊຸມຊົນຂອງທ່ານໃຫ້ເປັນຊຸມຊົນທີ່ມີສຸຂະພາບໄມ້ສົມບູນ, ຫ້າຢູ່ ແລະ
ເປັນບ້ານ ທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມຮັກ, ຄວາມຮ່ວມມື ແລະ ການເຫັນອີກເຫັນໃຈຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ.

ໃນຖານະເປັນແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານ ທ່ານເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບສູງທີ່ສຸດຕໍ່ບ້ານຂອງ
ທ່ານ. ທ່ານຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນຈາກຈຸດໃດ?

ສັງເກດ ແລະ ສຶກສາບ້ານຂອງທ່ານຢ່າງລະອຽດ.

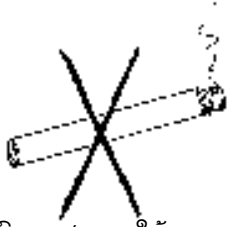
ເພາະທ່ານເກີດ ແລະ ໃຫຍ່ຂຶ້ນໃນບ້ານຂອງທ່ານເອງ ແລະ ຮູ້ຈັກຄົນໃນບ້ານຂອງທ່ານ ເປັນຢ່າງດີ. ທ່ານຈະຕ້ອງຮູ້ຈັກບັນຫາ ແລະ ໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ ທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນບ້ານເປັນຢ່າງດີ ແຕ່ຖ້າທ່ານຈະຄົ້ນຄ້ວາກ່ຽວກັບບ້ານຂອງທ່ານໃຫ້ລະອຽດຖີ່ຖ້ວນແລ້ວ ທ່ານຈະຕ້ອງສັງເກດໃນຫຼາຍໆ ດ້ານຢ່າງລະອຽດຄັກແດ່.

ໃນຖານະແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານ ທ່ານຕ້ອງເປັນຫ່ວງນຳທຸກໆຄົນບໍ່ແມ່ນວ່າຈະເປັນຫ່ວງ ແຕ່ຄົນທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກ ຫຼື ຄົນທີ່ມາຫາທ່ານເທົ່ານັ້ນ. ທ່ານຄວນອອກໄປຫາປະຊາຊົນ ຍັງມຍາມເຂົາເຈົ້າຢູ່ເຮືອນ, ຢູ່ທຳນາ, ຢູ່ບ່ອນປະຊຸມ ຫຼືຢູ່ໂຮງຮຽນ. ພະຍາຍາມຊອກຮູ້, ເຂົ້າໃຈເຖິງຄວາມສຸກ, ທຸກຂອງເຂົາເຈົ້າ ຮຽນຮູ້ພຶດຕິກຳການຢູ່ກິນ ຫຼື ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອຈະໄດ້ຮູ້ວິຖີການດຳລົງຊີວິດນັ້ນວ່າແມ່ນອັນໃດ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ບາດເຈັບໄດ້.

ກ່ອນທີ່ທ່ານ ແລະ ປະຊາຊົນ ໃນບ້ານຈະລົງມືປະຕິບັດ ໂຄງການ ຫຼື ກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງນັ້ນ ໃຫ້ພະຍາຍາມຄິດຢ່າງຮອບຄອບວ່າ ຈະຕ້ອງການອັນໃດແດ່ ເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ໂຄງການນີ້ສຳເລັດໄດ້, ໂຄງການນີ້ມີທາງຈະເປັນໄປໄດ້ຫຼືບໍ່. ຊຶ່ງທ່ານຈະຕ້ອງຄິດເຖິງບັນຫາທັງໝົດດັ່ງລຸ່ມນີ້:

1. ຄວາມຮູ້ສຶກຕ້ອງການ - ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ່າງກຳພາກັນຄິດວ່າເປັນບັນຫາໜັກທີ່ສຸດສຳລັບເຂົາເຈົ້າ.
2. ຄວາມຕ້ອງການອັນແທ້ຈິງ- ຂັ້ນຕອນຕ່າງໆ ທີ່ຈະນຳໄປແກ້ໄຂບັນຫາຢ່າງຖາວອນ.
3. ຄວາມພ້ອມ - ຫຼື ຄວາມພ້ອມພຽງຮຽງໜ້າຂອງປະຊາຊົນທີ່ຈະເລີ່ມຮ່ວມມືກັນວາງແຜນ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນທີ່ຈຳເປັນເພື່ອໃຫ້ສຳເລັດຕາມຈຸດໝາຍ.
4. ທີ່ມາດ້ານຊັບພະຍາກອນ - ຕົວບຸກຄົນ, ຄວາມຊຳນິຊຳນານໃນວຽກງານ, ວັດຖຸ ແລະ ເງິນທີ່ຈະຕ້ອງໃຊ້ໃນການເຮັດວຽກທີ່ວາງໄວ້ໃຫ້ສຳເລັດ.

ຍົກຕົວຢ່າງຢ່າງໆໃຫ້ເຫັນວ່າແຕ່ລະອັນທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນີ້ ມີຄວາມສຳຄັນແນວໃດ ເຊັ່ນ: ມີຜູ້ຊາຍຄົນໜຶ່ງມາຫາທ່ານຊຶ່ງຜູ້ຊາຍຄົນນີ້ເປັນຄົນສູບຢາຫຼາຍ ແລະ ເຂົາໄດ້ມາຈົມກັບທ່ານວ່າເຂົາໄອຫຼາຍ ແລະ ໄອໜັກຂຶ້ນທຸກໆມື້.



1. ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາແມ່ນຕ້ອງການເຂົາໄອ.
2. ສິ່ງທີ່ຕ້ອງການທີ່ແທ້ຈິງໃນການແກ້ໄຂບັນຫານີ້ຄືການເຂົາສູບຢາ. ຈະໃຫ້ອາການໄອນັ້ນເຂົາຕ້ອງອາໄສຄວາມພ້ອມທີ່ຈະເຂົາສູບຢາຢ່າງສິ້ນເຊີງຂອງຜູ້ຊາຍຄົນນີ້. ເຂົາຈະຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າເລື່ອງນີ້ມີຄວາມສຳຄັນພຽງໃດໄດ້ແລ້ວຂອບໃຈ.



3. ສິ່ງທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຂົາສູບຢາໄດ້ກໍຄືຄວາມຮູ້ທີ່ເຂົາໄດ້ຮັບວ່າຢາສູບນັ້ນ ສາມາດທຳລາຍເຂົາ ແລະ ຄອບຄົວເຂົາຫຼາຍພຽງໃດ (ເບິ່ງໜ້າ 149). ແລະ ອີກດ້ານໜຶ່ງກໍຄືການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ກຳລັງໃຈທີ່ໄດ້ຈາກຄອບຄົວ, ຈາກໝູ່ຄູ່ ແລະ ຈາກຕົວທ່ານເອງ.

ຊອກຮູ້ຄວາມຕ້ອງການຂອງປະຊາຊົນ

ໃນຖານະເປັນແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານ ກ່ອນອື່ນທ່ານຕ້ອງຊອກຮູ້ໃນໝໍ້ປະຊາຊົນໃຫ້ໄດ້ ວ່າບັນຫາສະໜອງຂອງເຂົາເຈົ້າມີອັນໃດແດ່ ແລະ ອັນໃດທີ່ເຂົາເຈົ້າຖືວ່າໜ້າກ້ອກໜ້າໃຈທີ່ສຸດ. ອີກທາງໜຶ່ງທີ່ຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້ໃນການຫາຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຕ້ອງການນັ້ນກໍຄື ໃຫ້ກຽມຄຳຖາມແບບການສຳຫຼວດໄວ້, ເມື່ອສຳຫຼວດໄດ້ຂໍ້ມູນແລ້ວ ທ່ານສາມາດພິຈາລະນາເບິ່ງວ່າອັນໃດຄືຄວາມຕ້ອງການທີ່ໃຫຍ່ທີ່ສຸດຂອງປະຊາຊົນ.

ໃນ 2 ໜ້າຖັດໄປນີ້ ແມ່ນຄຳຖາມຕົວຢ່າງທີ່ຈະນຳໄປຖາມປະຊາຊົນ, ແຕ່ທ່ານຕ້ອງເລືອກເອົາຄຳຖາມທີ່ສຳຄັນຕໍ່ຊີວິດການເປັນຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພື່ອຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຂໍ້ມູນທີ່ສຳຄັນ ແລະ ຍິ່ງໄປ ກ່ວານັ້ນຈົ່ງພະຍາຍາມວາງຄຳຖາມທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ປະຊາຊົນຄົນອື່ນໆເລີ່ມມີຄຳຖາມຂອງເຂົາເອງໃນເລື່ອງທີ່ສຳຄັນຕ່າງໆ.

ຢ່າວາງຄຳຖາມໃຫ້ຫຼາຍ ຫຼື ຍາກເກີນໄປ—ໂດຍສະເພາະແມ່ນລາຍການຄຳຖາມຍາວຢຽດທີ່ຕ້ອງນຳໄປຖາມແຕ່ລະຄອບຄົວ ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າຄົນບໍ່ແມ່ນຕົວເລກ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ເຮົາຄິດວ່າເຂົາເປັນຕົວເລກ. ເມື່ອທ່ານລົງເກັບກຳຂໍ້ມູນນັ້ນ ທ່ານຄວນສົນໃຈໃນໃນຕົວບຸກຄົນໃນບ້ານວ່າເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢ່າງໃດແດ່. ການຊອກຮູ້ຄວາມຕ້ອງການຂອງປະຊາຊົນຈາກການຖາມແບບປາກເປົ່າໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມພື້ນຖານທີ່ທ່ານຈື່ນັ້ນຈະເໝາະສົມກ່ວາ ແລະ ເປັນກັນເອງ ຫຼາຍກ່ວາ.



HLLI Seattle
Health Leadership
Field Drains Copy



ຄຳຖາມຕົວຢ່າງ

ເພື່ອຈະຊອກຫາຄວາມຕ້ອງການທາງສຸຂະພາບອະນາໄມຂອງບ້ານ ແລະ ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນກໍເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ປະຊາຊົນເລີ່ມພິຈາລະນາໃນ ເລື່ອງນີ້ດ້ວຍ.



ສິ່ງທີ່ເຂົາຮູ້ສຶກວ່າເປັນຄວາມຕ້ອງການຂອງເຂົາ.

ໃນການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນ, ມີສິ່ງໃດແດ່ (ເງື່ອນໄຂດຳລົງຊີວິດ, ວິທີການເຮັດວຽກ, ຄວາມເຊື່ອຖື, ແລະ ສິ່ງອື່ນໆ.) ທີ່ປະຊາຊົນຄິດວ່າມັນຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີສຸຂະພາບດີ? ສິ່ງໃດທີ່ປະຊາຊົນຄິດວ່າ: ເປັນບັນຫາສຳຄັນທີ່ສຸດ, ເປັນສິ່ງລົບກວນຈິດໃຈເຂົາເຈົ້າ, ເປັນຄວາມຕ້ອງການ ຂອງເຂົາເຈົ້າ—ບໍ່ສະເພາະແຕ່ເລື່ອງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບສຸຂະພາບ, ເລື່ອງທົ່ວໄປກໍໄດ້.



ທີ່ພັກອາໄສ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມ

ເຮືອນເຮັດດ້ວຍຫຍັງ? ຝຳເຮືອນເຮັດດ້ວຍຫຍັງ? ເຮືອນສະອາດດີບໍ່? ເຮັດກິນຢູ່ຕາມພື້ນ ຫຼື ຢູ່ໃສ? ລະບາຍຄວັນໄຟອອກໄປແນວໃດ? ບ່ອນນອນຢູ່ໃສ?

ມີບັນຫາກ່ຽວກັບແມງວັນ, ໝັດ, ເຫຼົາ, ຍຸງ, ໝູ ຫຼື ແມງໄມ້ ແລະ ສັດອື່ນໆບໍ່? ມີບັນຫາກັບພວກມັນໃນ ທາງໃດ? ປະຊາຊົນແກ້ໄຂບັນຫານີ້ແນວໃດ? ເຂົາເຈົ້າສາມາດເຮັດວິທີໃດໄດ້ອີກແດ່? ອາຫານເກັບມ້ຽນໄວ້ດີບໍ່? ມີວິທີການເກັບມ້ຽນໄວ້ທີ່ດີກວ່ານັ້ນບໍ່?

ມີສັດເຂົ້າມາໃນເຮືອນບໍ່? ສັດຊະນິດໃດ (ໝາ, ໄກ່, ໝູ ແລະ ອື່ນໆ.)? ພວກມັນກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາຫຍັງແດ່? ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວສັດລ້ຽງມັກປ່ວຍເປັນພະຍາດຫຍັງ? ມັນມີຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນເຮົາແນວໃດ? ແລະ ມີການປິ່ນປົວພະຍາດດັ່ງກ່າວແນວໃດ?

ປະຊາຊົນເອົານ້ຳໃຊ້ມາຈາກໃສ? ນ້ຳສະອາດພໍຈະກິນໄດ້ບໍ່? ໄດ້ຕົ້ມນ້ຳກິນບໍ່? ແລະ ມີການປ້ອງກັນນ້ຳໃຫ້ ສະອາດແນວໃດ?

ມີຈັກຄອບຄົວມີວິດຖ່າຍ? ແລະ ມີຈັກຄອບຄົວທີ່ຮູ້ໃຊ້ວິດຖ່າຍຢ່າງຖືກຫຼັກອະນາໄມ? ບ້ານມີຄວາມສະອາດບໍ່? ປະຊາຊົນນຳຂີ້ເຫຍື້ອໄປຖິ້ມໃສ? ເປັນຫຍັງ?



ປະຊາກອນ

ປະຊາຊົນທີ່ອາໄສຢູ່ໃນບ້ານມີຫຼາຍປານໃດ? ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກ່ວາ 15 ປີ ມີຈັກຄົນ?

ຜູ້ທີ່ອາໄສອອກຂຽນເປັນມີຈັກຄົນ? ການສຶກສາມີຜົນດີແນວໃດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່?

ໂຮງຮຽນໄດ້ສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍໃຫ້ຮູ້ໃນສິ່ງທີ່ເຂົາຕ້ອງການຢາກຮູ້ຫຼືບໍ່?

ນອກຈາກການຮຽນຢູ່ໃນໂຮງຮຽນແລ້ວ ເດັກນ້ອຍໄດ້ຄວາມຮູ້ຈາກບ່ອນໃດແດ່?

ບິນີມີເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ຈັກຄົນ? ມີຄົນຕາຍຈັກຄົນ? ຍ້ອນສາເຫດອັນໃດ? ຕາຍອາຍຸຈັກປີ?

ມີທາງຢຸດຍັ້ງບໍ່ໃຫ້ມີການຕາຍເກີດຂຶ້ນໄດ້ຫຼືບໍ່? ເຮັດຢ່າງໃດ?

ຈຳນວນພົນລະເມືອງເພີ່ມຂຶ້ນ ຫຼື ຫຼຸດລົງ?

ຈຳນວນທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ຫຼື ຫຼຸດລົງຂອງພົນລະເມືອງນັ້ນເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາບໍ່?

ປີຜ່ານມາມີຄົນເຈັບເລື້ອຍໆບໍ່? ແຕ່ລະຄົນເຈັບຈັກມື້ຈິ່ງເຊົາ? ເຈັບດ້ວຍພະຍາດ ຫຼື ອາການເຈັບອັນໃດ? ເປັນຫຍັງ?

ມີຄົນເຈັບດ້ວຍພະຍາດຊຳເຮື້ອຈັກຄົນ? ພະຍາດອັນໃດ?

ຄອບຄົວສ່ວນຫຼາຍມີລູກຈັກຄົນ? ລູກຕາຍຈັກຄົນ? ຕາຍຍ້ອນພະຍາດອັນໃດ?

ເດັກນ້ອຍທີ່ຕາຍນັ້ນອາຍຸເທົ່າໃດ? ອັນໃດເປັນສາເຫດສຳຄັນຂອງການຕາຍ?

ມີຈັກຄອບຄົວທີ່ບໍ່ສົນໃຈຈະມີລູກຕື່ມອີກ? ມີຈັກຄອບຄົວທີ່ຢາກຈະມີລູກທ່າງ? ຍ້ອນເຫດຜົນຫຍັງ? (ເບິ່ງວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ, ໜ້າ 283).

ອາຫານການກິນ

ຜູ້ເປັນແມ່ມີຈັກຄົນທີ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຕົນເອງ? ໃຫ້ກິນດົນປານໃດ? ແອນ້ອຍທີ່ກິນນົມແມ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງກ່ວາແອນ້ອຍທີ່ບໍ່ກິນນົມແມ່ຫຼືບໍ່? ເພາະຫຍັງ?



ອາຫານຫຼັກຂອງປະຊາຊົນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຫຍັງ? ເອົາອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມາແຕ່ໃສ? ປະຊາຊົນນຳໃຊ້ອາຫານການກິນທີ່ມີຢູ່ໃຫ້ເປັນປະໂຫຍດໝົດທຸກແນວແລ້ວບໍ່? ເດັກນ້ອຍທີ່ຈ່ອຍຜອມ (ໜ້າ 109) ຫຼື ເດັກນ້ອຍທີ່ມີລັກສະນະຂາດອາຫານມີຈັກຄົນ? ພໍ່ແມ່, ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ນັກຮຽນ ຮູ້ຄວາມສຳຄັນຂອງການກິນອາຫານຄົບຖ້ວນເພື່ອໃຫ້ໄດ້ສານອາຫານທີ່ ຮ່າງກາຍຕ້ອງການນັ້ນມີຫຼາຍຊ່າໃດ? ຜູ້ສູບຢາຫຼາຍມີຈັກຄົນ? ຜູ້ທີ່ມັກກິນເຫຼົ້າເລື້ອຍໆມີຈັກຄົນ? ມັນມີຜົນສະທ້ອນຫຍັງຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງ ເຂົາເອງ ແລະ ຕໍ່ຄອບຄົວ? (ເບິ່ງໜ້າ 148 ໜ້າ 150)

ບ່ອນທຳມາຫາກິນ ແລະ ອາຫານ

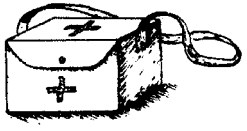
ເມື່ອທີ່ດິນທີ່ມີຢູ່ສາມາດຜະລິດອາຫານໄດ້ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ ຂອງຄອບຄົວບໍ່?



ຖ້າຄອບຄົວມີສະມາຊິກເພີ່ມຂຶ້ນເດ, ເມື່ອທີ່ດິນທີ່ມີຈະຜະລິດອາຫານໄດ້ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ ໄປໄດ້ອີກດົນປານໃດ? ການແບ່ງສັນບັນສ່ວນທີ່ດິນເພື່ອທຳມາຫາກິນເປັນແນວໃດ? ຄົນທີ່ເປັນເຈົ້າຂອງທີ່ດິນເອງມີຈັກຄົນ? ໄດ້ພະຍາຍາມບັບປຸງທີ່ດິນ ເພື່ອໃຫ້ຜະລິດຜົນເພີ່ມຂຶ້ນແນວໃດແດ່? ພາກຜົນທີ່ເກັບກ່ຽວມາໄດ້ເກັບມ້ຽນ ແລະ ຮັກສາໄວ້ຄືແນວໃດ? ເສຍຫາຍຫຼືບໍ່? ເພາະຫຍັງ?

ຮັກສາສຸຂະພາບ

ໝໍພື້ນເມືອງ ແລະ ໝໍຕຳແຍ ມີບົດບາດໃນການປິ່ນປົວພະຍາດແນວໃດ? ວິທີການປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງ ແລະ ຢາພື້ນເມືອງທີ່ໃຊ້ໃນປິ່ນປົວພະຍາດ ຕ່າງໆມີແນວໃດແດ່?



ວິທີການປິ່ນປົວພື້ນເມືອງແບບໃດແດ່ທີ່ເປັນປະໂຫຍດຫຼາຍ? ແລະ ມີແບບ ໃດແດ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນເສຍຫາຍ ຫຼື ເປັນອັນຕະລາຍ? ມີບ່ອນໃຫ້ບໍລິການສຸຂະພາບປະເພດໃດແດ່ທີ່ຢູ່ໃກ້ບ້ານທ່ານ (ໂຮງໝໍ, ສະຖານີອະນາໄມ, ຄູນິກ ແລະ ອື່ນໆ)? ຄຸນນະພາບໃນການປິ່ນປົວດີຊ່າໃດ? ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການປິ່ນປົວຫຼາຍປານໃດ? ພວກເຂົາໃຫ້ການ ປິ່ນປົວຫຼາຍປານໃດ?

ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບການສັກຢາກັນພະຍາດມີຈັກຄົນ? ສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດຫຍັງ? ວິທີການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ນຳໃຊ້ຢູ່ມີແນວໃດແດ່? ວິທີອື່ນໆທີ່ອາດຈະນຳມາໃຊ້ປ້ອງກັນພະຍາດມີອີກບໍ່? ວິທີການເຫຼົ່ານັ້ນສຳຄັນເທົ່າໃດ?



ການຊ່ວຍຕົນເອງ

ອັນໃດເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດຂຶ້ນມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມຢູ່ເຢັນເປັນສຸກຂອງປະຊາຊົນທັງໃນ ປະຈຸບັນ ແລະ ອະນາຄົດ?

ມີການເຈັບເປັນແນວໃດແດ່ທີ່ປະຊາຊົນພໍຈະຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້? ມີແນວໃດແດ່ທີ່ປະຊາຊົນຈຳເປັນຕ້ອງເພິ່ງ ພາອາໄສແພດ ແລະ ຢາຈາກພາຍນອກ?

ປະຊາຊົນມີຄວາມສົນໃຈ ທີ່ຈະຊອກຫາທາງປິ່ນປົວຮັກສາດ້ວຍຕົນເອງໃຫ້ປອດໄພຂຶ້ນ, ໄດ້ຜົນຂຶ້ນ ແລະ ຄົບຖ້ວນຂຶ້ນຫຼືບໍ່? ເພາະເຫດໃດ? ພວກເຂົາເຈົ້າຈະຮຽນຮູ້ໄດ້ດີຂຶ້ນແນວໃດ? ອັນໃດທີ່ເປັນອຸປະສັກຂັດ ຂວາງເຂົາເຈົ້າ?

ສິດທິຂອງຄົນທີ່ມີຖານະຮັ່ງມີ ມີຫຍັງແດ່? ຂອງຄົນທຸກຍາກມີຫຍັງແດ່? ສິດທິຂອງຜູ້ຊາຍມີຫຍັງແດ່? ແລະ ສິດທິຂອງແມ່ຍິງມີຫຍັງແດ່?

ປະຊາຊົນຮ່ວມແຮງຮ່ວມໃຈກັນເຮັດວຽກງານເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການຂອງສ່ວນ ລວມຫຼືບໍ່? ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ມີການແບ່ງປັນ ຫຼື ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອກັນບໍ່ໃນຍາມຈຳເປັນ? ທ່ານມີວິທີໃດທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ບ້ານຂອງທ່ານດີຂຶ້ນ ແລະ ສະອາດທ້າຍຢູ່ອາໄສ? ທ່ານ ແລະ ສະມາຊິກໃນບ້ານ ຂອງທ່ານຈະເລີ່ມຕົ້ນລົງມືເຮັດຈາກຈຸດໃດກ່ອນ?

ໝູນໃຊ້ຊັບພະຍາກອນໃນທ້ອງຖິ່ນເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການອັນຈຳເປັນ

ທ່ານຈະແກ້ໄຂບັນຫາແນວໃດນັ້ນ ຂຶ້ນຢູ່ກັບທ່ານມີຊັບພະຍາກອນຕ່າງໆພຽງພໍພ້ອມສຳໃດ. ວຽກງານບາງແນວຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ວັດຖຸສິ່ງຂອງຫຼາຍຢ່າງຈາກພາຍນອກ (ເຊັ່ນ: ສິ່ງຂອງຕ່າງໆ, ເງິນ ຫຼື ຕົວບຸກຄົນຈາກບ່ອນອື່ນ), ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ໂຄງການສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດຈະເຮັດໄດ້ກໍຕໍ່ເມື່ອມີຢາວັກຊີນ ຊຶ່ງໄດ້ເອົາມາຈາກບ່ອນອື່ນ, ບາງເທື່ອກໍຕ້ອງໄດ້ເອົາມາຈາກຕ່າງປະເທດ.

ແຕ່ບາງວຽກງານກໍສາມາດເຮັດໄດ້ໂດຍນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນຕ່າງໆ ທີ່ມີຢູ່ໃນບ້ານທັງໝົດ. ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທ່ານເອງ ຫຼື ຄົນບ້ານໄກ້ເຮືອນຄຽງໃນບ້ານສາມາດມາຊ່ວຍກັນສ້າງວັດຊື່ມ ຫຼື ເຮັດຮົ່ວອ້ອມນຳສ້າງ ຫຼື ແຫຼ່ງນຳ ຊຶ່ງລ້ວນແລ້ວແຕ່ໃຊ້ວັດຖຸສິ່ງຂອງໃນບ້ານຂອງຕົນເອງນັ້ນໄດ້.

ວັດຖຸບາງແນວຈາກພາຍນອກ, ເຊັ່ນ: ຢາວັກຊີນ ແລະ ຢາສຳຄັນອື່ນໆບາງຊະນິດທີ່ມີຄວາມຈຳເປັນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທຸກຄົນ. ທ່ານຄວນຈະຫາທຸກວິທີທາງຊອກເອົາສິ່ງທີ່ຈຳເປັນມາໃຫ້ໄດ້. ແຕ່ຕາມທຳມະດາແລ້ວທ່ານຄວນຖືເປັນຫຼັກການວ່າ:

ຄວນໃຊ້ວັດຖຸສິ່ງຂອງທີ່ມີຢູ່ກັບທີ່ທັນທີທີ່ມີໂອກາດໃຊ້ໄດ້.

ຖ້າທ່ານ ແລະ ຄົນໃນບ້ານຂອງທ່ານສາມາດຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ເພິ່ງພາອາໄສພາຍນອກໜ້ອຍລົງເທົ່າໃດ ສຸຂະພາບຂອງຄົນພາຍໃນບ້ານທ່ານຈະແຂງແຮງ ແລະ ສົມບູນຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

ທ່ານບໍ່ພຽງແຕ່ຈະສາມາດນຳໃຊ້ວັດຖຸສິ່ງຂອງທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານໃນຍາມຕ້ອງການແລ້ວ, ພວກມັນຍັງໃຊ້ການໄດ້ດີ ແລະ ມີລາຄາຖືກທີ່ສຸດນຳອີກ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ຖ້າທ່ານສົ່ງເສີມ ແລະ ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ແມ່ຍິງລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມຂອງແມ່ເອງ ຊຶ່ງຈະເປັນການສ້າງໃຫ້ເພິ່ງຕົນເອງ ແລະ ກຸ່ມຕົນເອງໄດ້ ໂດຍນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນທີ່ຄຸນນະພາບດີທີ່ສຸດທີ່ມີຢູ່ແລ້ວ. ນົມແມ່ສາມາດປ້ອງກັນໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ ແລະ ຫຼຸດຈຳນວນການຕາຍຂອງເດັກນ້ອຍໄດ້ອີກດ້ວຍ.



ໃນວຽກງານສົ່ງເສີມ “ສຸຂະພາບ” ຂອງທ່ານຈົ່ງຄຳນຶງຢູ່ສະເໝີວ່າ:

ຊັບພະຍາກອນທີ່ມີຄ່າສູງສຸດສຳລັບສຸຂະພາບຂອງຄົນເຮົາກໍຄື ຕົວຄົນເຮົານີ້ເອງ.

ຊຸກຍູ້ປະຊາຊົນໃນບ້ານໝູນໃຊ້ວັດຖຸສິ່ງຂອງທີ່ມີຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ. ນົມແມ່ແມ່ນດີທີ່ສຸດ

ນົມແມ່ເປັນນົມທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ເຮົາມີຢູ່ແລ້ວ ແລະ ດີກວ່ານົມທີ່ຕ້ອງຊື້ດ້ວຍເງິນ!

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດແນວໃດ ແລະ ຈະເລີ່ມຕົ້ນຈາກບ່ອນໃດ

ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ພິຈາລະນາຄົ້ນຄ້ວາຢ່າງຮອບຄອບເຖິງຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ວັດຖຸສິ່ງຂອງທີ່ຕ້ອງໃຊ້ແລ້ວ, ທ່ານ ແລະ ຄົນໃນບ້ານຕ້ອງຕັດສິນໃຈວ່າອັນໃດສໍາຄັນກ່ວາ ແລະ ອັນໃດຕ້ອງເຮັດກ່ອນໝູ່. ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ປະຊາຊົນໃນບ້ານມີສຸຂະພາບສົມບູນດີ. ບາງຢ່າງແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນ, ເຮັດແລ້ວກໍໄດ້ຜົນດີທັນທີ. ບາງຢ່າງແມ່ນເກີດຜົນຊ້າກ່ວາ, ແຕ່ເປັນຜົນອັນສໍາຄັນໃນອະນາຄົດກໍຄືຄວາມຢູ່ດີກິນດີຂອງແຕ່ລະຄົນ ຫຼື ຂອງຄົນທັງໝົດໃນບ້ານ.

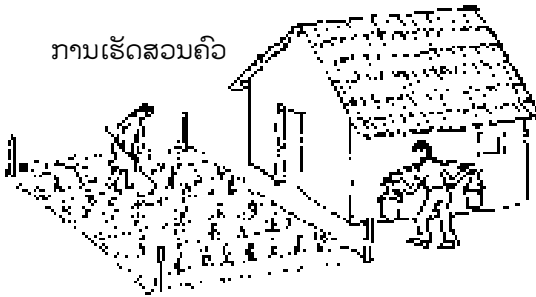
ໃນຫຼາຍໆບ້ານ, ການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ຖືກຕາມຫຼັກເປັນສາເຫດສໍາຄັນທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາອື່ນໆ ທາງດ້ານສຸຂະພາບ. ຖ້າກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍຄົນເຮົາຈະມີສຸຂະພາບບໍ່ສົມບູນ. ບໍ່ວ່າທ່ານຈະຕັດສິນໃຈແກ້ໄຂບັນຫາໃດໆກໍຕາມ, ຖ້າເຫັນວ່າຜູ້ຄົນຍັງອິດທິວ ຫຼື ເດັກນ້ອຍຍັງອິດຢາກຂາດອາຫານຢູ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ເອົາວຽກງານ ນັ້ນເປັນວຽກງານຕົ້ນຕໍທໍາອິດທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ເຮັດ “ໃຫ້ກິນອາຫານດີ ແລະ ພຽງພໍ”.

ມີຢູ່ຫຼາຍວິທີທາງແກ້ໄຂບັນຫາການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ຄົບຖ້ວນ ທີ່ມີສາເຫດມາຈາກຫຼາຍຢ່າງ. ທ່ານ ແລະ ຄົນໃນບ້ານຕ້ອງຮ່ວມກັນຄິດ ແລະ ເລືອກເອົາວິທີທີ່ຄິດວ່າດີທີ່ສຸດເພື່ອຈະມາແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້ຖືກກັບເປົ້າໝາຍ ແລະ ໄດ້ຮັບຜົນດີທີ່ສຸດ.

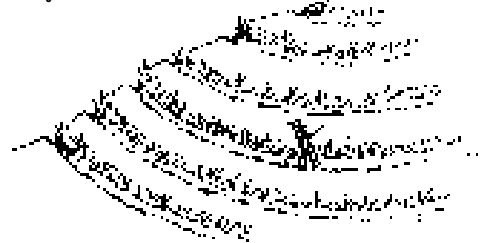
ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງຈໍານວນໜຶ່ງທີ່ເປັນທົນທາງຂອງຄົນບາງກຸ່ມໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍເພີ່ມອາຫານການກິນໃຫ້ຖືກສ່ວນ ແລະ ດີຂຶ້ນ. ການເຮັດວຽກງານບາງຢ່າງກໍໄດ້ຜົນໄວ, ບາງຢ່າງກໍໃຊ້ເວລາດົນນານ. ໃຫ້ທ່ານ ແລະ ຄົນໃນບ້ານ ຕັດສິນໃຈເລືອກເອົາເອງວ່າ ສິ່ງໃດຈະໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.

ວິທີການຕ່າງໆທີ່ອາດນໍາມາໃຊ້ເພື່ອເພີ່ມການຜະລິດອາຫານໃຫ້ດີຂຶ້ນ

ການເຮັດສວນຄົວ

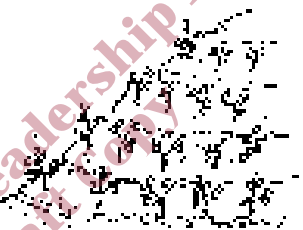
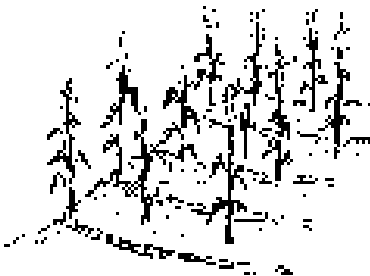


ບ້ານຄົນຄູເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ດິນໄຫຼໄປບ່ອນອື່ນ



ການປູກພືດໝູນວຽນ

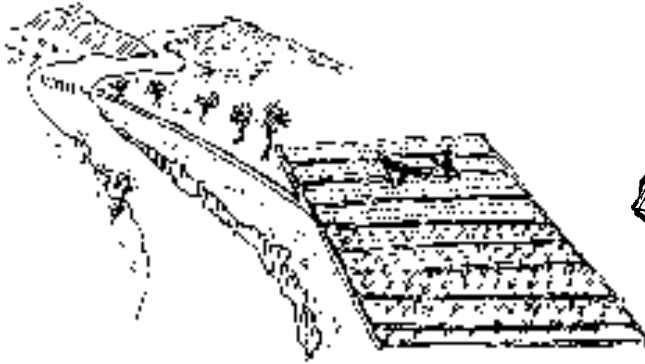
ໃນລະດູການປູກຝັງຕໍ່ມາ, ຈົ່ງປູກທັນຍະພືດທີ່ຊ່ວຍຄົນຄວາມສົມບູນໃຫ້ກັບດິນ ເຊັ່ນ: ພືດຕະກູນຖົ່ວຕ່າງໆ (ຖົ່ວຍາວ, ຖົ່ວດິນ ແລະ ອື່ນໆ).



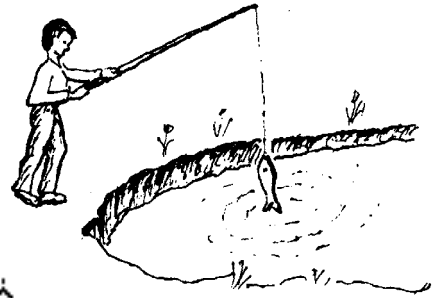
HLLI Seattle
Health Leadership
Field Draft Copy

ມີຫຼາຍວິທີທາງທີ່ຈະສົ່ງເສີມອາຫານການກິນໃຫ້ດີຂຶ້ນ

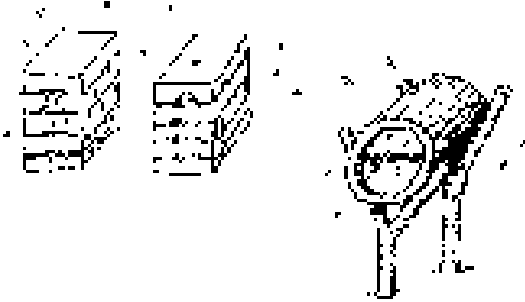
ການປ້ານຝ່າຍລະບາຍນ້ຳເຂົ້ານາ



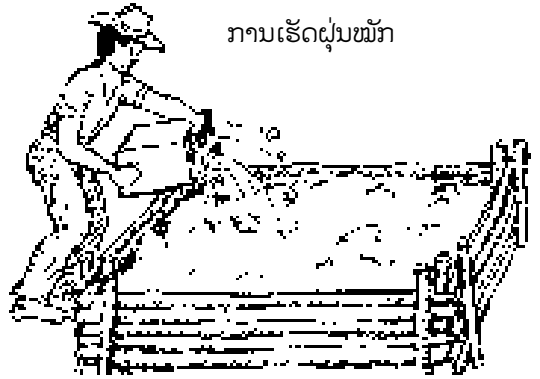
ການລ້ຽງປາ



ການລ້ຽງເຜິ້ງ



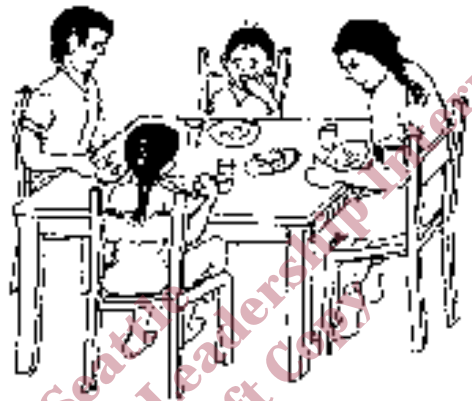
ການເຮັດຝຸ່ນໝັກ



ຝຸ່ນໝັກເປັນຊັ້ນສາງເກັບມັງນອາຫານທີ່ດີ



ໃຊ້ແຜ່ນໂລຫະກອດເສົາ ເພື່ອກັ່ນໝູ



ຄອບຄົວໜ້ອຍຄົນ ເນື່ອງຈາກການວາງແຜນຄອບຄົວ (ເບິ່ງໜ້າ 283)

ພະຍາຍາມໃຊ້ທົດຄິດປະດິດສ້າງ

ບາງຄຳແນະນຳໃນໜ້າທີ່ຜ່ານມານັ້ນ ອາດບໍ່ໄດ້ຜົນໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານດັດແປງແກ້ໄຂໃໝ່ ເພື່ອໃຫ້ເໝາະສົມກັບສະຖານະການ ແລະ ສິ່ງຂອງທີ່ມີຢູ່ພາຍ ໃນບ້ານຂອງທ່ານເອງແລ້ວບາງຢ່າງອາດໃຊ້ໄດ້. ໂດຍທົ່ວໄປ ແລ້ວທ່ານຈະສາມາດຮູ້ວ່າອັນໃດໃຊ້ການໄດ້ຫຼືບໍ່ໄດ້ນັ້ນແມ່ນ ຕ້ອງຜ່ານການທົດລອງເຮັດຕົວຈິງເບິ່ງເສຍກ່ອນ.



ເມື່ອທ່ານເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຂຶ້ນໃໝ່, ຄັ້ງທຳອິດພະຍາຍາມເຮັດ ນ້ອຍໆເບິ່ງກ່ອນ. ຖ້າທ່ານເຮັດໜ້ອຍໆແຕ່ບໍ່ສຳເລັດ ຫຼື ຕ້ອງ ການປຸງແປງແກ້ໄຂໃໝ່ກໍ່ບໍ່ເສຍຫຍັງຫຼາຍ, ຖ້າຫາກໃຊ້ໄດ້ຜົນ ຄົນອື່ນຮູ້ເຫັນນຳວ່າ ວິທີດັ່ງກ່າວນີ້ໃຊ້ການໄດ້ ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ການ ນຳໃຊ້ວິທີໃໝ່ແຜ່ຂະຫຍາຍກ້ວາງອອກໄປໄດ້.

ຄວນເລີ່ມເຮັດນ້ອຍໆກ່ອນ

ຢ່າທີ່ຖອຍ ຫຼື ເສຍກຳລັງໃຈ ຖ້າການທົດລອງຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ຜົນດີ. ທ່ານຄວນພະຍາຍາມລອງເຮັດຄືນ ໃໝ່ໂດຍແກ້ໄຂເພີ່ມເຕີມຈາກຄັ້ງທີ່ຜ່ານມານັ້ນ. ທ່ານຈະສາມາດຮຽນຮູ້ຫຼາຍຢ່າງຈາກຄວາມລົ້ມເຫຼວເທົ່າ ໆຈາກຜົນສຳເລັດ. ແຕ່ວ່າ, ທ່ານຄວນເລີ່ມຕົ້ນສິ່ງນ້ອຍໆກ່ອນ.

ນິຕິຕົວຢ່າງໜຶ່ງກ່ຽວກັບການທົດລອງຕົວຈິງໃນສິ່ງໃໝ່ໆ

ທ່ານຮູ້ວ່າໝາກຖົ່ວບາງຊະນິດເຊັ່ນ: ໝາກຖົ່ວເຫຼືອງເປັນອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໂຕແຕ່ ວ່າ, ມັນຈະປູກຂຶ້ນໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານບໍ່? ແລະ ຖ້າປູກຂຶ້ນໄດ້, ຄົນໃນບ້ານຈະກິນບໍ່?

ເລີ່ມດ້ວຍການປູກໃນໜານນ້ອຍໆຈັກໜານໜຶ່ງ ຫຼື 2-3 ໜານ ໃນເງື່ອນໄຂເນື້ອທີ່ດິນ ແລະ ນ້ຳຕ່າງກັນ, ຖ້າໝາກຖົ່ວເປັນດີ, ລອງເຮັດເປັນອາຫານໂດຍວິທີອື່ນ ແລະ ສັງເກດເບິ່ງວ່າປະຊາຊົນ ໃນບ້ານຈະມັກກິນບໍ່? ຖ້າວ່າມັກກິນກໍ່ພະຍາຍາມປູກໝາກຖົ່ວໃຫ້ຫຼາຍ ໆຕື່ມອີກ ພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂ ທີ່ທ່ານຄົ້ນພົບ ຈາກການທົດລອງວ່າໃຫ້ຜົນຫຼາຍທີ່ສຸດນັ້ນ. ພ້ອມນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ທ່ານສືບຕໍ່ທົດລອງປູກຕື່ມເພື່ອເບິ່ງວ່າມີວິທີການທີ່ໃຫ້ຜົນຜະລິດດີກວ່ານີ້ອີກ.

ອາດຈະມີຫຼາຍໆເງື່ອນໄຂທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງທົດລອງປຸງແປງແກ້ໄຂ, ເຊັ່ນ: ຊະນິດຂອງດິນ ການໃສ່ຜຸ່ນ, ເພີ່ມປະລິມານນ້ຳ ຫຼື ລອງແນວພັນແບບຕ່າງໆເພື່ອຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ໄດ້ວ່າແນວໃດໄດ້ ຜົນດີ, ແນວໃດບໍ່ໃຫ້ຜົນ. ຄວນປຸງແປງເທື່ອລະເງື່ອນໄຂໂດຍຮັກສາເງື່ອນໄຂອື່ນໆໃຫ້ຄືກັນໄວ້ ກ່ອນ.

ຕົວຢ່າງ, ເຊັ່ນ: ຖ້າຢາກຮູ້ວ່າຜຸ່ນຄອກຈະຊ່ວຍໃຫ້ໝາກຖົ່ວອາກາມດີ ຫຼື ບໍ່? ແລະ ຈະຄວນໃສ່ຫຼາຍເທົ່າໃດ? ຄວນເຮັດໜານໝາກຖົ່ວຫຼາຍໜານລຽນກັນ, ພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂ ອັນດຽວກັນຄື: ການທົດນຳເທົ່າໆກັນ, ໃຫ້ໄດ້ຮັບແສງແດດເທົ່າໆກັນ ແລະ ໃຊ້ແນວພັນຊະນິດ ດຽວກັນ. ແຕ່ວ່າ, ກ່ອນ ຈະປູກໃຫ້ປະສົມຜຸ່ນຄອກໃສ່ໃນແຕ່ລະໜານໂດຍໃສ່ໃນປະລິມານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ເຊັ່ນ:

- ບໍ່ໃສ່ຜຸ່ນຫຍັງ ໃສ່ຜຸ່ນ 1 ຊ້ວນ ໃສ່ຜຸ່ນ 2 ຊ້ວນ



- ໃສ່ຜຸ່ນ 3 ຊ້ວນ ໃສ່ຜຸ່ນ 4 ຊ້ວນ ໃສ່ຜຸ່ນ 5 ຊ້ວນ

ຜົນຂອງການທົດລອງແບບນີ້ສະແດງໃຫ້ເຮົາຮູ້ວ່າ: ໃສ່ຜຸ່ນໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມເທົ່ານັ້ນຈິ່ງຈະຊ່ວຍ ໃຫ້ໝາກຖົ່ວຂຶ້ນງາມທີ່ສຸດ. ແຕ່ຖ້າໃສ່ຫຼາຍເກີນໄປຈະເຮັດໃຫ້ຕົ້ນໝາກຖົ່ວຕາຍໄດ້. ອັນນີ້ເປັນພຽງ ແຕ່ຕົວຢ່າງໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ. ການທົດລອງຂອງທ່ານເອງອາດຈະໄດ້ຜົນອອກມາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຈິ່ງພະຍາ ຍາມທົດລອງດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານເອງ!

ເຮັດວຽກເພື່ອສ້າງສາໃຫ້ມີບ່ອນທຳມາຫາກິນພຽງພໍ

ການຈະມີສຸຂະພາບທີ່ດີໄດ້ນັ້ນ ມັນຂຶ້ນກັບຫຼາຍໆບັດໃຈ, ແລະ ເໝືອສິ່ງອື່ນໃດໜຶ່ງກໍ່ຂຶ້ນຢູ່ກັບວ່າຜູ້ຄົນມີຢູ່ມີກິນພຽງພໍແລ້ວບໍ່?

ອາຫານການກິນສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນມາຈາກດິນ, ດິນຕອນໃດຖ້າໃຊ້ຖືກວິທີກໍ່ຈະສາມາດໃຫ້ຜະລິດໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ສະນັ້ນ, ແພດອາສາສະໝັກຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້ວິທີທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ດິນສາມາດຜະລິດສະບຽງອາຫານໃຫ້ໄດ້ຮັບຜົນດີກວ່າ ບໍ່ວ່າໃນປະຈຸບັນ ກໍ່ຄືອະນາຄົດ. ເຖິງວ່າເນື້ອທີ່ດິນທີ່ມີຈະສາມາດຜະລິດໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດແລ້ວກໍ່ຕາມ ມັນກໍ່ສາມາດຕອບສະໜອງສະບຽງອາຫານໃຫ້ແກ່ຄົນໄດ້ຈຳນວນໃດໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ. ໃນປະຈຸບັນນີ້ ປະຊາຊົນຈຳນວນຫຼາຍທີ່ທຳມາຫາກິນ ໂດຍການປູກຝັງນັ້ນ ແມ່ນບໍ່ມີເນື້ອທີ່ດິນພຽງພໍເພື່ອຜະລິດສະບຽງອາຫານໃຫ້ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ ເພື່ອມີສຸຂະພາບສົມບູນໄດ້.

ຫຼາຍໆແຫ່ງໃນໂລກນີ້ ພໍ່ແມ່ນັກຈະມີລູກຫຼາຍ ສະຖານະການແມ່ນນັບມື້ນັບຮ້າຍແຮງຂຶ້ນນັບມື້ ແລະ ບໍ່ມີທີ່ທຳວ່າຈະດີຂຶ້ນ. ເມື່ອເວລາຜ່ານໄປໃນແຕ່ລະປີຈຳນວນປາກທ້ອງກໍ່ເພີ່ມຫຼາຍຂຶ້ນທັງທີ່ດິນທາກິນນັ້ນ ພໍ່ດີມີຈຳກັດ.

ມີຫຼາຍໂຄງການພັດທະນາສຸຂະພາບທີ່ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມສົມດູນກັນລະຫວ່າງຈຳນວນປະຊາຊົນ ແລະ ເນື້ອທີ່ດິນທຳມາຫາກິນ ໂດຍໃຊ້ “ການວາງແຜນຄອບຄົວ”, ຫຼື ການຊ່ວຍໃຫ້ປະຊາຊົນມີລູກຕາມຈຳນວນທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການເທົ່ານັ້ນ. ພວກເຂົາໃຫ້ເຫດຜົນວ່າ ການທີ່ຂະໜາດຂອງຄອບຄົວນ້ອຍນັ້ນ ໝາຍເຖິງການມີເນື້ອທີ່ດິນທາກິນ ແລະ ສະບຽງອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນ. ແຕ່ເຖິງຢ່າງນັ້ນກໍ່ດີ, ການວາງແຜນລູກທາງນັ້ນແມ່ນມີຜົນແຕ່ພຽງເລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ; ຕາບໃດທີ່ປະຊາຊົນຍັງທຸກຍາກຫຼາຍ ພວກເຂົາຍັງກໍ່ຕ້ອງການມີລູກຫຼາຍຂຶ້ນ. ເພາະລູກໆຈະຊ່ວຍພວກເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ເສຍຄ່າຈ້າງໃດໆ, ແລະ ເມື່ອລູກໆຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫຍ່ຂຶ້ນກໍ່ອາດຈະຫາລາຍໄດ້ມາສູ່ຄອບຄົວ. ເມື່ອພໍ່ແມ່ແກ່ເຖົ້າກໍ່ຈະມີລູກ ຫຼື ຫຼານຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຄອບຄູ່ແລ້ວເບິ່ງແຍງ.

ການມີລູກຫຼາຍນີ້ ສຳລັບປະເທດທີ່ທຸກຍາກແລ້ວ ອາດເປັນຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ເສດຖະກິດຂອງປະເທດ, ແຕ່ສຳລັບຄອບຄົວທີ່ທຸກຍາກແລ້ວ ການມີລູກຫຼາຍນັ້ນເປັນສິ່ງຈຳເປັນຕໍ່ເສດຖະກິດຄອບຄົວ—ໂດຍສະເພາະກັບຄອບຄົວທີ່ລູກຫຼາຍຄົນໄດ້ເສຍຊີວິດໄປແຕ່ຕອນຍັງນ້ອຍ. ໃນໂລກເຮົາທຸກມື້ນີ້, ສຳລັບປະຊາຊົນສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແລ້ວ ການມີລູກຫຼາຍນັ້ນເປັນຫຼັກປະກັນທາງສັງຄົມທີ່ແນ່ນອນກວ່າໝູ່ໝົດທີ່ພວກເຂົາທຸກຄົນຫວັງເພິ່ງໄດ້.

ມີໂຄງການ ຫຼື ນັກພັດທະນາອີກບາງກຸ່ມ ແມ່ນ ໃຊ້ວິທີທີ່ຕ່າງອອກໄປໃນການແກ້ໄຂບັນຫາຄວາມອິດທິວ. ພວກເຂົາເຫັນວ່າບັນຫາຂອງຄວາມອິດທິວນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນມາຈາກການມີເນື້ອທີ່ດິນທີ່ຈຳກັດ, ແຕ່ແມ່ນຍ້ອນເນື້ອທີ່ດິນສ່ວນໃຫຍ່ຕົກຢູ່ໃນມືຂອງຄົນກຸ່ມນ້ອຍໜຶ່ງທີ່ເຫັນແກ່ຕົວ. ນັກພັດທະນາ ຫຼື ໂຄງການນັ້ນແມ່ນພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີຄວາມເປັນທຳໃນການແບ່ງປັນເນື້ອທີ່ດິນ ແລະ ຊັບສິນຕ່າງໆ. ວຽກຫຼັກຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນຊ່ວຍໃຫ້ປະຊາຊົນມີເສລີພາບຫຼາຍຂຶ້ນ ໃນການນຳໃຊ້ທີ່ດິນ, ມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ເປັນເຈົ້າຊີວິດຂອງຕົນເອງ.

ມັນໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນແລ້ວວ່າ ຢູ່ບ່ອນທີ່ມີການແບ່ງປັນທີ່ດິນ ແລະ ຊັບສິນຕ່າງໆຢ່າງເປັນທຳ ພ້ອມກັບປະຊາຊົນມີຫຼັກປະກັນທາງດ້ານເສດຖະກິດທີ່ດີກວ່ານັ້ນ ພວກເຂົາມັກຈະເລືອກການມີຄອບຄົວທີ່ນ້ອຍກວ່າ. ການວາງແຜນຄອບຄົວຈະໄດ້ຜົນກໍ່ຕໍ່ເມື່ອມັນເປັນສິ່ງທີ່ຜູ້ຄົນຕ້ອງການຢ່າງແທ້ຈິງ. ຄວາມສົມດູນລະຫວ່າງຄົນ ແລະ ທີ່ດິນທຳມາຫາກິນອາດສາມາດໄດ້ມາຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອປະຊາຊົນໃຫ້ຕໍ່ສູ້ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ມາຊຶ່ງການແບ່ງປັນທີ່ເປັນທຳ ແລະ ຄວາມຍຸດຕິທຳໃນສັງຄົມ ຫຼາຍກວ່າໄດ້ມາຈາກການວາງແຜນຄອບຄົວແຕ່ພຽງຢ່າງດຽວ.

ມີຄຳກ່າວທີ່ວ່າ ຄວາມໝາຍທາງສັງຄົມຂອງຄວາມຮັກ ແມ່ນຄວາມຍຸດຕິທຳ, ແພດອາສາສະໝັກຜູ້ທີ່ຮັກແພງປະຊາຊົນໝົດທຸກຄົນໃນບ້ານຄວນຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດດຳເນີນການໃຫ້ມີຄວາມສົມດູນທີ່ຕ້ອງອີງໃສ່ການແບ່ງປັນທີ່ດິນ ແລະ ຊັບສິນຕ່າງໆ.

ທີ່ດິນຈຳນວນໜ້ອຍຈະພຽງພໍທຳມາຫາກິນສຳລັບຄົນຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນ. ຄວາມສົມດູນທີ່ຍືນຍາວລະຫວ່າງຄົນ ແລະ ດິນທຳກິນຈຳຕ້ອງອີງໃສ່ການແບ່ງປັນທີ່ດິນ ແລະ ຊັບສິນຕ່າງໆຢ່າງຍຸດຕິທຳ.



ການເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມດຸ່ນ ດ່ຽງລະຫວ່າງ ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ

Prevention and Treatment

ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງລະຫວ່າງການປິ່ນປົວ ແລະ ການປ້ອງກັນນັ້ນມາຈາກຄວາມດຸ່ນດ່ຽງກັນ
ລະຫວ່າງຄວາມຕ້ອງການ ໃນໄລຍະສັ້ນ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການໃນໄລຍະຍາວ.

ໃນຖານະທີ່ທ່ານເປັນຜູ້ຮັກສາສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນໃນບ້ານ, ທ່ານຕ້ອງໄປຫາເຂົາເຈົ້າ,
ເຮັດວຽກກັບເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າຄົ້ນຫາຄຳຕອບທີ່ຈຳເປັນສຳລັບເຂົາເຈົ້າເອງຫຼາຍທີ່ສຸດ.
ສິ່ງທຳອິດທີ່ຄົນມັກກຳລັງວິນິເຈດີ ຄື ການຊອກຫາວິທີປິ່ນປົວໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ ໃຫ້ເຂົາຊາດຕົວ.
ສະນັ້ນ, ວຽກງານຂັ້ນທຳອິດຂອງທ່ານຄືຕ້ອງຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເຂົາເຈັບເປັນ.

ແຕ່ຕ້ອງເບິ່ງໄກໄປຂ້າງໜ້າ. ໃນໄລຍະທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ພົບພໍ້ກັບສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການແລ້ວທ່ານກໍ່ຕ້ອງຊ່ວຍ
ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເບິ່ງກ້ວາງເຫັນໄກໄປຂ້າງໜ້າຕື່ມອີກ. ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າໂລກໄພໄຂ້ເຈັບນັ້ນສາມາດທີ່
ຈະປ້ອງກັນໄດ້ ແລະ ພວກເຂົາເຈົ້າເອງສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນຕົນເອງໄດ້.

ແຕ່ຕ້ອງລະວັງ! ບາງເທື່ອຜູ້ວາງແຜນ ແລະ ຜູ້ຮັກສາສຸຂະພາບອາດຈະເຮັດວຽກກ້າວໜ້າເກີນໄປ
ເພາະວ່າເພີ່ນຢາກຈະປ້ອງກັນໂລກໄພໄຂ້ເຈັບໃນຂ້າງໜ້າຫຼາຍຈົນເບິ່ງຂ້າມ ຫຼື ເອົາໃຈໃສ່ການເຈັບເປັນ
ໃນປະຈຸບັນນີ້ໜ້ອຍເກີນໄປ. ການທີ່ບໍ່ຄ່ອຍຊ່ວຍເຫຼືອຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການ ໃນປະຈຸບັນຂອງ
ປະຊາຊົນໃນບ້ານນັ້ນເອງ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນໃນບ້ານບໍ່ຄ່ອຍຢາກຮ່ວມໄມ້ຮ່ວມມືກັບພວກເຂົາປານໃດ.
ເມື່ອປະຊາຊົນບໍ່ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືກັບພວກເຂົາແລ້ວ ການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ພວກແພດໝໍຕ້ອງການ
ແລະ ພະຍາຍາມເຮັດຢູ່ນັ້ນກໍ່ບໍ່ອາດເກີດຜົນໄດ້.

ການປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນຕ້ອງໄປຄຽງຄູ່ກັນ: ການປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ການເຈັບປ່ວຍເບົາ
ບາງລົງ, ບໍ່ໜັກຂຶ້ນ. ຖ້າທ່ານຊ່ວຍໃຫ້ຄົນໃນບ້ານຮຽນຮູ້ເຖິງບັນຫາງ່າຍໆ ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ
ປິ່ນປົວອາການເຈັບປ່ວຍຕ່າງໆແຕ່ຫົວທີ່, ໃນເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າເອງອາການຮ້າຍແຮງຂອງພະຍາດ
ຕ່າງໆ ກໍ່ອາດສະກັດກັ້ນໄດ້.

ການປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ່ ເປັນຢາປ້ອງກັນຂະນິດໜຶ່ງ

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຮ່ວມໄມ້ຮ່ວມມືຈາກປະຊາຊົນ, ຕ້ອງເລີ່ມຈາກບ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຢູ່.
ຄວນເຮັດວຽກງານດຸ່ນດ່ຽງກັນລະຫວ່າງການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວໃຫ້ຄຽງຄູ່ກັນໄປ ແລະ
ເປັນທີ່ຍອມຮັບຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຍອມຮັບຢູ່ກັບການຕັດສິນໃຈຂອງຄົນໃນບ້ານທີ່ມີຕໍ່
ໂລກໄພໄຂ້ເຈັບ, ການປິ່ນປົວ ແລະ ສຸຂະພາບ. ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເລີ່ມເບິ່ງກ້ວາງເຫັນ
ໄກອອກໄປນັ້ນທັດສະນະຂອງເຂົາເຈົ້າກຳລັງເລີ່ມປ່ຽນແປງ ແລະ ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.
ທ່ານອາດຈະເຫັນໄດ້ວ່າ ຄົນເລີ່ມສົນໃຈໄປທາງປ້ອງກັນຫຼາຍຂຶ້ນ.

ຖ້າທ່ານຈະໄປແນະນຳຜູ້ເປັນແມ່ໃຫ້ຮັບຟັງທ່ານວ່າ ການປ້ອງກັນພະຍາດສຳຄັນກວ່າການປິ່ນປົວ ໃນ
ໄລຍະທີ່ລູກຂອງເຂົາກຳລັງເຈັບເປັນນັ້ນເຂົາກໍ່ຈະບໍ່ຟັງທ່ານ. ແຕ່ໃນໄລຍະທີ່ທ່ານກຳລັງປິ່ນປົວລູກຂອງ
ເຂົາຢູ່ ທ່ານກໍ່ຄວນບອກເຂົາໄດ້ວ່າ ການປ້ອງກັນກໍ່ສຳຄັນເທົ່າໆກັນກັບການປິ່ນປົວ.

ຕັ້ງໜ້າປະຕິບັດການປ້ອງກັນພະຍາດ ແຕ່ຢ່າເລັ່ງລັດຫຼາຍ

ການປິ່ນປົວນຳໄປສູ່ການປ້ອງກັນພະຍາດ: ໂອກາດທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະເວົ້າກັບຄົນໃນບ້ານເຖິງເລື່ອງ
ການປ້ອງກັນພະຍາດຄື ເມື່ອພວກເຂົາເຈົ້າມາໃຫ້ທ່ານປິ່ນປົວ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າແມ່ຂອງເດັກນ້ອຍຄົນ
ໜຶ່ງພາລູກນ້ອຍທີ່ມີແມ່ທ້ອງມາຫາໝໍ, ທ່ານກໍ່ຄວນຖືເອົາໂອກາດນີ້ອະທິບາຍຢ່າງລະອຽດເຖິງວິທີການ
ປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວລູກ. ແຕ່ກໍ່ຄວນໃຊ້ເວລາອະທິບາຍໃຫ້ແມ່ ແລະ ລູກຟັງເຖິງການແຕ່ເຊື່ອ
ຂອງຕົວແມ່ທ້ອງແຕ່ຂະຫຍາຍໄດ້ (ເບິ່ງບົດທີ 12). ທຽວຢັ້ມຢາມຕາມບ້ານເຮືອນໃນບາງຄັ້ງບາງຄາວ,
ບໍ່ແມ່ນໄປຈັບເອົາຄວາມຜິດ ແຕ່ໄປເພື່ອຊ່ວຍແນະນຳໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ຈັກປ້ອງກັນຕົນເອງໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ຈົ່ງໃຊ້ເວລາໃນໄລຍະປິ່ນປົວຄົນເຈັບ ເປັນໂອກາດສອນການປ້ອງກັນພະຍາດ

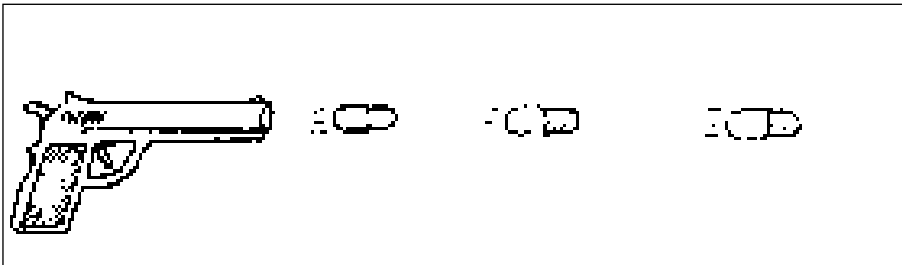
ຄວນໃຊ້ຢາຢ່າງເໝາະສົມ ແລະ ໃນຂອບເຂດ

ວຽກງານສຳຄັນທີ່ສຸດໃນການປົນປົວຄື ການໃຫ້ຄືນໃນບ້ານມີຄວາມຮູ້ ກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາຢ່າງເໝາະສົມ ແລະ ໃນຂອບເຂດຈຳກັດ. ຢາສະໄໝໃໝ່ບາງຊະນິດເປັນປະໂຫຍດ ຫຼາຍ ແລະ ກໍ່ສາມາດຈະຊ່ວຍຊີວິດຄືນໄດ້. ແຕ່ການເຈັບເປັນສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາປົນປົວເລີຍ. ຕາມທຳມະດາຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບເຊື້ອພະຍາດໄດ້ດ້ວຍການພັກຜ່ອນ, ການກິນອາຫານດີ, ດື່ມນ້ຳຫຼາຍ ແລະ ບາງທີ່ກໍ່ດ້ວຍ ການປົນປົວແບບພື້ນເມືອງ.

ປະຊາຊົນໃນບ້ານອາດມາຂໍຢາ ທັງໆທີ່ບາງເທື່ອກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນ. ທ່ານອາດຄິດຢາກເອົາຢາໃຫ້ເຂົາເພື່ອໃຫ້ເຂົາພໍໃຈນຳ. ແຕ່, ຖ້າທ່ານເຮັດແນວນັ້ນເມື່ອເຂົາເຊົາເຈັບເປັນ ເຂົາກໍ່ຄິດວ່າຍ່ອນຢາຂອງທ່ານເຮັດໃຫ້ເຂົາເຊົາເຈັບ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວອາດເປັນເພາະວ່າເຂົາຫາກເຊົາເອງເພາະຮ່າງກາຍສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບໂລກໄພໄຂ້ເຈັບໄດ້ເອງ.

ແທນທີ່ຈະສອນໃຫ້ຄືນເພິ່ງແຕ່ຢາທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ, ຈົ່ງໃຊ້ເວລາອະທິບາຍໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າເປັນຫຍັງຈຶ່ງບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາ ແລະ ບອກເຂົາຕື່ມອີກວ່າ ເຂົາຈະຊ່ວຍຕົວເອງໃຫ້ເຂົາເຈັບໄດ້ດ້ວຍວິທີໃດ ຊຶ່ງຈະເປັນການຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາຮູ້ຈັກວິທີເພິ່ງຕົນເອງ ແທນທີ່ຈະເພິ່ງຢ່າງອື່ນ (ເຊັ່ນ: ຢາ). ໃນຂະນະດຽວກັນນັ້ນກໍ່ເປັນການປ້ອງກັນເຂົາອີກ ເພາະວ່າຢາທຸກຊະນິດຍອມເປັນອັນຕະລາຍບໍ່ຫຼາຍກໍ່ໜ້ອຍ.

ຄວນຈື່: ຢາຂ້າຄົນຕາຍໄດ້



ມີການເຈັບເປັນຢູ່ສາມຢ່າງທີ່ຄືນມັກຈະຂໍຢາ ທັງໆທີ່ຢານັ້ນບໍ່ຈຳເປັນໃຊ້ກັບການເຈັບນີ້ເລີຍ, ເຊັ່ນ:

- (1) ຫວັດທຳມະດາ, (2) ໄອເລັກໜ້ອຍ ແລະ (3) ຖອກຫ້ອງ.

ຫວັດຊະນິດທຳມະດາ ມີວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດຈະໃຊ້ປົນປົວໄດ້ດ້ວຍການພັກຜ່ອນຫຼາຍໆກິນນ້ຳ ຫຼື ຂອງແຫຼວອື່ນຫຼາຍໆ ແລະ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາແນວໃດເລີຍນອກຈາກຈະໃຊ້ຢາແອດສະໄພລິນເທົ່ານັ້ນ (ຢາເປນີຊີລິນ, ເຕຕຼາໄຊຄືນ ແລະ ຢາຕ້ານເຊື້ອອື່ນໆ ຊ່ວຍບໍ່ໄດ້ເລີຍ (ເບິ່ງໜ້າ 163).

ສຳລັບການໄອເລັກໜ້ອຍ ຫຼື ຫຼາຍທີ່ມີກະເທົ່ຢູ່ໃນລຳຄໍ, ຖ້າກິນນ້ຳຫຼາຍໆກໍ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເບົາບາງລົງໄດ້ ແລະ ຊ່ວຍອາການໄອໃຫ້ເຂົາໄວກ່ວາຢາແກ້ໄອອີກດ້ວຍ. ຮົມອາຍນຳອຸ່ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ພໍທຸເລົາລົງໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 168). ຢາເຮັດໃຫ້ຄືນຕ້ອງເພິ່ງຢາແກ້ໄອ ຫຼື ຢາອື່ນໆທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ.

ສຳລັບພະຍາດຖອກຫ້ອງໃນເດັກນ້ອຍ ສ່ວນຫຼາຍການໃຊ້ຢາບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເລີຍ. ຢາທີ່ເຄີຍໃຊ້ເລື້ອຍໆ (ເຊັ່ນ: ນີໂອໄມຊິນ (neomycin); ສະເຕບໂຕໄມຊິນ (streptomycin) ຄາໂອລິນເພັກຕິນ (kaolin-pectin), ໂລໂມຕິນ (lomotil), ຄູໍແລມເຟນີຄອນ (chloramphenicol)) ອາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຄືໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ກິນອາຫານໃຫ້ພຽງພໍ (ເບິ່ງໜ້າ 155 ຫາ 156). ສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຊົາຄືແມ່ບໍ່ແມ່ນຢາ. ຖ້າທ່ານຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຂອງເດັກນ້ອຍເຂົ້າໃຈໃນສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ຮູ້ວ່າຈະເຮັດແນວໃດດີແລ້ວຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍປອດໄພໄດ້.

ແພດ ແລະ ຄົນທົ່ວໄປມັກຈະໃຊ້ຢາຫຼາຍຈົນເກີນໄປ ຊຶ່ງນັບວ່າເປັນຜົນເສຍຫາຍຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ:

- ມັນພູມເພື່ອຍ. ແທນທີ່ຈະເອົາເງິນທີ່ຊື້ຢາໄປຊື້ອາຫານທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດກິນ.
- ເຮັດໃຫ້ຄົນເພິ່ງຢາໂດຍບໍ່ຈຳເປັນ ແລະ ບາງຄັ້ງກໍແພງໂພດ.
- ການໃຊ້ຢາທຸກຊະນິດຢ່ອມເປັນການສ່ຽງໄພ ແລະ ອັນຕະລາຍບໍ່ຫຼາຍກໍ່ໜ້ອຍ. ດັ່ງນັ້ນ ການໃຊ້ຢາອັນໃດກໍຕາມທີ່ບໍ່ຈຳເປັນຕໍ່ການປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ເປັນຢູ່ນັ້ນອາດໃຫ້ໂທດແກ່ຮ່າງກາຍກໍ່ເປັນໄດ້.
- ສິ່ງສຳຄັນກ່ວານັ້ນຄື: ຖ້າໃຊ້ຢາແຮງປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງເລື້ອຍເກີນໄປມັກຈະເຮັດໃຫ້ພະຍາດລົ້ງຢາ

ຕົວຢ່າງ: ຢາຄູ່ຣາມເຟນີໂກລ (chloramphenicol) ມີບາງແຫ່ງໃນໂລກນີ້ເພິ່ນມັກໃຊ້ຢາຕ້ານເຊື້ອນີ້ເລື້ອຍເກີນໄປເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຕິດເຊື້ອທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງປານໃດຊຶ່ງຜົນສະທ້ອນທີ່ເກີດຂຶ້ນກໍ່ຄືໃນທີ່ສຸດຢາຊະນິດນີ້ບໍ່ອາດໃຊ້ປິ່ນປົວພະຍາດຕິດເຊື້ອຢ່າງຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ ພະຍາດໄຂ້ທໍລະພິດໄດ້ອີກເລີຍ. ການໃຊ້ຢາ ຢາຄູ່ຣາມເຟນີໂກລ ຫຼາຍເກີນໄປຈະເຮັດໃຫ້ພະຍາດໄຂ້ທໍລະພິດລົ້ງຢາໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 58) .

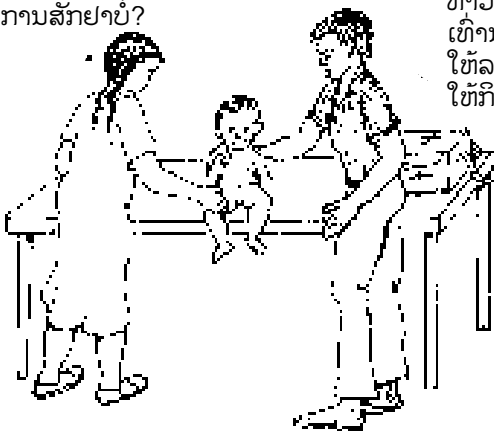
ຈາກເຫດຜົນດັ່ງທີ່ໄດ້ເວົ້າມາຂ້າງເທິງ, ເຮົາຄວນຈຳກັດການໃຊ້ຢາ.

ແຕ່ຈະເຮັດແນວໃດ? ທັງກົດເກນທີ່ເຂັ້ມງວດ ແລະ ທັງອະນຸຍາດໃຫ້ສະເພາະຜູ້ຮຽວຊານໃຊ້ຢາດີຍິ່ງບໍ່ສາມາດເຊົາການໃຊ້ຢາເກີນຄວນໄດ້. ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າຜູ້ໃຊ້ຢາເອງມີຄວາມຮູ້ດີນັ້ນຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ການໃຊ້ຢາຫຼຸດລົງໄດ້ ຊຶ່ງເປັນຄວາມຈິງໃນບ່ອນທີ່ມີຄົນໃຊ້ຢາສະໄໝໃໝ່ກິນຫຼາຍໆ. ໃຫ້ຄວາມຮູ້ແກ່ປະຊາຊົນ ເຖິງການໃຊ້ຢາຢ່າງມີເຫດຜົນ ແລະ ລະມັດລະວັງ

ເປັນໜ້າວຽກທີ່ສຳຄັນອັນໜຶ່ງຂອງແພດອາສາສະໝັກ.

ອັນນີ້ແມ່ນຖືກຕ້ອງໂດຍສະເພາະທ້ອງຖິ່ນທີ່ເຄີຍໃຊ້ຢາສະໄໝໃໝ່ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ.

ທ່ານຄິດວ່າທ້າວນ້ອຍນີ້
ຄວນຈະໄດ້ຮັບການສັກຢາບໍ່?



ບໍ່ຈຳເປັນດອກ!
ທ້າວນ້ອຍພຽງແຕ່ເປັນຫວັດທຳມະດາເທົ່ານັ້ນ. ລາວຫາກຈະເຊົາເອງ.
ໃຫ້ລາວພັກຜ່ອນຫຼາຍໆ,
ໃຫ້ກິນອາຫານດີໆ ແລະ ກິນນ້ຳຫຼາຍ

ຖ້າບໍ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງໃຊ້ຢາ ຈົ່ງພະຍາຍາມໃຊ້ເວລາອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບເຂົ້າໃຈວ່າເພາະຫຍັງ?

ເພື່ອຈະໄດ້ຄວາມຮູ້ເພີ່ມເຕີມເຖິງວິທີການໃຊ້ຢາຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ ກະລຸນາອ່ານໃນບົດທີ 6 ໜ້າ 49. ຢາກຮູ້ວ່າຄວນໃຊ້ຢາສັກຫຼືບໍ່, ໃຫ້ເບິ່ງບົດທີ 9 ໜ້າ 65. ສຳລັບວິທີປິ່ນປົວແບບພື້ນເມືອງເບິ່ງບົດທີ 1.

ຈົງຕິດຕາມຜົນງານທີ່ເຮົາດໍາເນີນໄປ (ການປະເມີນຜົນ)

ໃນແຕ່ລະໄລຍະຂອງວຽກງານດ້ານສຸຂະພາບນີ້, ຖ້າທ່ານ ແລະ ຄົນໃນບ້ານໄດ້ພາກັນສະຫຼຸບເບິ່ງວ່າ: ໄດ້ເຮັດຫຍັງແດ່? ແລະ ເຮັດໄປຮອດໃສແລ້ວ ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ. ສັງເກດເບິ່ງວ່າມີແນວໃດປ່ຽນແປງໄປແດ່ບໍ່? ຖ້າມີການປ່ຽນແປງ, ມັນປ່ຽນແປງໄປໃນທາງທີ່ດີ ຊຶ່ງຂຶ້ນກັບສ່ວນຮ່ວມໃນບ້ານຂອງທ່ານ ຫຼື ບໍ່?

ທ່ານຈະຕ້ອງບັນທຶກການເຮັດວຽກງານດ້ານສຸຂະພາບນີ້ໄວ້ເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ເປັນປະຈຳປີ ເພື່ອສາມາດສະຫຼຸບຄືນ ແລະ ຕີລາຄາກ່ຽວກັບວຽກງານຜ່ານມາໄວ້ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

- ຄອບຄົວທີ່ໄດ້ເຮັດວິດຖ່າຍມີຈັກຄອບຄົວ?
- ຊາວໄຮ່ທີ່ໄດ້ຮ່ວມມືເຮັດການບຸກເບີກ, ພັດທະນາທີ່ດິນ ແລະ ກະສິກໍາຂອງເຂົາເຈົ້າມີຈັກຄົນ?
- ແມ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍທີ່ເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການ ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ ມີຈັກຄົນ? (ໝາຍເຖິງໂຄງການກວດສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍເປັນໄລຍະໆ ແລະ ການເພີ່ມຄວາມຮູ້ໃນການລ້ຽງເດັກນ້ອຍໃຫ້ຖືກວິທີ).

ຄໍາຖາມລັກສະນະນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການວັດແທກ ແລະ ຕີລາຄາວຽກງານທີ່ໄດ້ເຮັດມາ. ແຕ່ວ່າ, ເພື່ອຢາກຮູ້ເຖິງຜົນຂອງວຽກງານນີ້ຕໍ່ສຸຂະພາບ, ທ່ານຍັງຕ້ອງຕອບຄໍາຖາມອື່ນໆອີກເຊັ່ນກັນ. ຕົວຢ່າງ:

- ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງ ຫຼື ມີແມ່ທ້ອງ ມີຈັກຄົນໃນເດືອນ ຫຼື ປີທີ່ຜ່ານມາ? ສົມທຽບກັບກ່ອນບໍ່ມີວິດຊີມ?
- ປີນີ້, ການເກັບກ່ຽວຜົນຜະລິດໄດ້ເທົ່າໃດ? (ເຂົ້າ, ສາລີ, ໝາກຖົ່ວ ຫຼື ພືດຕ່າງໆ)? ສົມທຽບກັບກ່ອນທີ່ຈະປ່ຽນວິທີປູກໃໝ່ນັ້ນ.
- ເດັກນ້ອຍທີ່ມີນ້ຳໜັກປົກກະຕິ ແລະ ທີ່ໄດ້ເພີ່ມນ້ຳໜັກຢ່າງປົກກະຕິຕາມຕາຕະລາງແຫ່ງສຸຂະພາບຂອງເດັກນ້ອຍ (ເບິ່ງໜ້າ 297) ມີຈັກຄົນ? ສົມທຽບກັບຕອນທີ່ “ໂຄງການເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ” ເລີ່ມຕົ້ນມາ.
- ປະຈຸບັນຈໍານວນເດັກນ້ອຍທີ່ເສຍຊີວິດໜ້ອຍກວ່າທີ່ຜ່ານມາ ຫຼື ບໍ່?

ກ່ອນທີ່ເຮົາຈະສາມາດວັດແທກຜົນສໍາເລັດຈາກຜົນງານຂອງເຮົາໄດ້ ເຮົາຕ້ອງຮີບໂຮມຂໍ້ມູນຕ່າງໆ ກ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ພາຍຫຼັງການເຮັດໄປແລ້ວ. ຕົວຢ່າງ: ທ່ານຕ້ອງການຢາກແນະນໍາຜູ້ເປັນແມ່ວ່າ ການໃຫ້ນົມແມ່ແກ່ລູກນັ້ນສໍາຄັນ ກ່ອນອື່ນໝົດທ່ານກໍຕ້ອງນັບເບິ່ງວ່າມີແມ່ຈັກຄົນທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຂອງຕົນເອງ; ແລ້ວເລີ່ມຕົ້ນໂຄງການສອນໃຫ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເອງ. ແລະ ໃນແຕ່ລະປີກໍນັບອີກວ່າ ມີແມ່ຈັກຄົນທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຂອງຕົນເອງ. ດ້ວຍວິທີການນີ້, ທ່ານຈະສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າການແນະນໍາໃຫ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ແມ່ນັ້ນໄດ້ຜົນດີຫຼາຍໜ້ອຍພຽງໃດ.

ທ່ານອາດວາງຈຸດປະສົງ ແລະ ລະດັບຄາດໝາຍໄວ້. ຕົວຢ່າງ: ທ່ານ ແລະ ຄະນະກໍາມະການສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນໃນບ້ານຕັ້ງໃຈ ແລະ ວາງຄາດໝາຍໄວ້ວ່າ ຈໍານວນ 80 ສ່ວນຮ້ອຍຂອງຄົນໃນບ້ານຈະຕ້ອງມີວິດຖ່າຍພາຍໃນໝົດປີນີ້. ທຸກໆເດືອນທ່ານຕ້ອງນັບເບິ່ງ; ຖ້າຮອດ 6 ເດືອນ ມີພຽງ 1/3 ຂອງປະຊາຊົນໃນບ້ານທີ່ມີວິດຖ່າຍ, ທ່ານກໍຮູ້ໂລດວ່າ ທ່ານຈະຕ້ອງເຮັດວຽກໜັກຂຶ້ນຕື່ມ ເພື່ອໃຫ້ປະສົບຜົນສໍາເລັດຕາມລະດັບຄາດໝາຍທີ່ໄດ້ວາງໄວ້ນັ້ນ.

ການວາງຈຸດປະສົງລະດັບຄາດໝາຍໄວ້ ມັກຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເອົາໃຈໃສ່ວຽກງານ ແລະ

ປະສົບຜົນສໍາເລັດຫຼາຍຂຶ້ນ. ເພື່ອປະເມີນຜົນໃນການເຮັດວຽກງານຂອງທ່ານ, ທາງທີ່ດີກໍຄື: ຄວນນັບ ແລະ ວັດແທກບາງສິ່ງບາງຢ່າງ (ທີ່ທ່ານສົນໃຈ) ຕັ້ງແຕ່ເວລາເລີ່ມຕົ້ນເຮັດວຽກງານ, ເວລາທີ່ກໍາລັງເຮັດວຽກງານຢູ່ ແລະ ໃນເມື່ອງການສໍາເລັດລົງແລ້ວ.

ຈົ່ງຈຳໄວ້ວ່າ: ວຽກທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດ ໃນການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຄົນ ຊຶ່ງທ່ານບໍ່ອາດວັດແທກໄດ້ນັ້ນຄື: ການພົວພັນຕິດຕໍ່ກັນ, ການຮຽນຮູ້ ແລະ ການເຮັດວຽກງານນຳກັນທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມເມດຕາກະລຸນາ, ຄວາມຮັບຜິດຊອບ, ການແບ່ງປັນກັນ ແລະ ຄວາມມຸ່ງຫວັງ ຊຶ່ງທ່ານຈະວັດແທກສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ໄດ້. ແຕ່ກໍຕ້ອງພະຍາຍາມຊົ່ງຊາເບິ່ງສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ດີ ເມື່ອທ່ານຕ້ອງການຈະຮູ້ວ່າ ທ່ານໄດ້ເຮັດວຽກງານກ້າວໜ້າໄປຮອດຂັ້ນໃດແລ້ວ.

ທັງສອນ ແລະ ທັງຮຽນໄປພ້ອມກັນແພດອາສາສະໝັກເຮັດໜ້າທີ່ເປັນຜູ້ໃຫ້ການສຶກສາ:

ເມື່ອທ່ານຄົ້ນຄິດເຂົ້າໃຈດີແລ້ວ, ສິ່ງທີ່ມີສ່ວນພົວພັນກັບສຸຂະພາບນັ້ນມີຫຼາຍທີ່ສຸດ. ທ່ານອາດເກີດຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ວຽກງານຂອງແພດອາສາສະໝັກນັ້ນບໍ່ງ່າຍເລີຍ ແລະ ຍາກກ່ວາທີ່ຈະເຮັດໄດ້ ແລະ ມັນກໍເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າທ່ານຈະເຮັດສຸຂະອະນາໄມບໍ່ໄດ້ຫຼາຍຖ້າທ່ານ

ພະຍາມທີ່ຈະເຮັດວຽກນີ້ດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ.

ມີວິທີດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງທີ່ສໍາຄັນແມ່ນເມື່ອຊາວບ້ານຮ່ວມຈິດຮ່ວມໃຈກັນຮັບຜິດ ຊອບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ, ໃນນັ້ນມີອະນາໄມສ່ວນຕົວ ແລະ ອະນາໄມສ່ວນລວມ

ການຢູ່ດີກິນດີຂອງປະຊາຊົນໃນບ້ານຂອງທ່ານ ບໍ່ຂຶ້ນຢູ່ກັບຜູ້ໜຶ່ງຜູ້ດຽວ ແຕ່ມັນຂຶ້ນກັບໝົດທຸກຄົນ. ໃຫ້ໝົດທຸກຄົນໄດ້ຮ່ວມກັນອອກຄວາມຄິດຄວາມເຫັນ ແລະ ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຊ່ວຍກັນ. ສະນັ້ນວຽກສໍາຄັນກ່ອນໝູ່ໝົດຂອງແພດອາສາສະໝັກຄື: ການສອນ-ສອນເດັກນ້ອຍ, ສອນພໍ່ແມ່ເດັກນ້ອຍ, ຊາວໄຮ່, ຊາວນາ, ອ້າຍເອື້ອຍຄູ, ໝູ່ຮ່ວມວຽກງານນໍາກັນ ແລະ ທຸກໆຄົນທີ່ທ່ານຈະສາມາດສອນເຂົາໄດ້

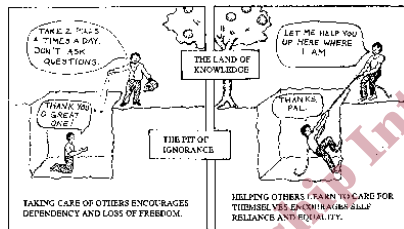
ຄວາມຊໍານິຊໍານານໃນການສອນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດ ໃນການເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນສາມາດເຂົ້າໃຈໄດ້. ການສອນແມ່ນການຊ່ວຍຜູ້ອື່ນມີລະດັບຄວາມຮູ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຍັງແມ່ນທ່ານຮຽນຮູ້ນໍາຜູ້ອື່ນອີກ. ຄູ່ທີ່ດີບໍ່ແມ່ນເອົາແຕ່ຄວາມຮູ້ຂອງຕົນໃຫ້ຜູ້ອື່ນເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຫາກແມ່ນສອນໃຫ້ຜູ້ອື່ນມີທິວຄິດປະດິດສ້າງ ແລະ ຄົ້ນພົບສິ່ງໃໝ່ດ້ວຍຕົນເອງນໍາ.

ການສອນ ແລະ ການຮຽນບໍ່ແມ່ນຈະສອນ ແລະ ຮຽນຢູ່ແຕ່ໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ໂຮງໝໍເທົ່ານັ້ນ; ຈະຮຽນຢູ່ໃນບ້ານ, ກາງທົ່ງນາ ແລະ ຕາມຖະໜົນທົນທາງກໍໄດ້. ໂອກາດທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບແພດອາສາສະໝັກປະຈໍາບ້ານ ທີ່ຈະສອນຄົນເຈັບນັ້ນກໍຄື ຕອນທີ່ກຳລັງປິ່ນປົວເຂົ້າຢູ່ນັ້ນເອງ. ແຕ່ທ່ານຄວນຊອກຫາໂອກາດແລກປ່ຽນຄວາມຄິດຄວາມເຫັນ, ສະແດງໃຫ້ເຂົາເຫັນ ແລະ ແນະນໍາໃຫ້ເຂົາຄິດ ແລະ ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມື.

ໃນໜ້າຕໍ່ໄປເປັນຂໍ້ສະເໜີບາງອັນທີ່ອາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້ແຕ່ວ່າມັນເປັນພຽງແຕ່ຂໍ້ສະເໜີເທົ່ານັ້ນ. ທ່ານຄົງຈະມີຄວາມຄິດຄວາມເຫັນຂອງທ່ານເອງອີກ.

ວິທີຮັກສາສຸຂະພາບ 2 ແບບ

- ຄໍາອະທິບາຍຮູບຢູ່ເບື້ອງຊ້າຍມີ:
- ກິນຢາມື້ລະ 4 ເທື່ອງລະ 2 ເມັດ. ໂດຍບໍ່ມີຄໍາຖາມອັນໃດເລີຍ.
 - ຂອບໃຈຫຼາຍໆທ່ານຜູ້ຍິ່ງໃຫຍ່!
 - ຢ່າສອນໃຫ້ຄົນອື່ນມີແນວຄິດເອື້ອຍອີງຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາຂາດຄວາມເປັນເຈົ້າຕົນເອງ.
- ຄໍາອະທິບາຍຮູບຢູ່ທາງກາງ:
- ດິນແດນແຫ່ງຄວາມຮູ້
 - ຊຸມແຫ່ງຄວາມໂງ່ຈ້າ
- ຄໍາອະທິບາຍຮູບຢູ່ທາງຂວາມີ:
- ຂ້ອຍຈະຊ່ວຍເຈົ້າຂຶ້ນມາບ່ອນທີ່ຂ້ອຍຢູ່.
 - ຂອບໃຈຫຼາຍໆທ່ານພອນລ!
 - ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນອື່ນເສີມຂະຫຍາຍສິດເປັນເຈົ້າຕົນເອງ ແລະ ມີຄວາມສະເໝີພາບໃນສັງຄົມ.

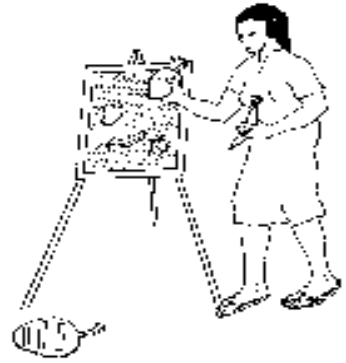


PHLI Seattle Health Leaders Field Draft Copy

ອຸປະກອນການສອນ

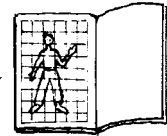
ກະດານຜ້າຂົນແມ່ນກະດານທີ່ຫຸ້ມດ້ວຍຜ້າຂົນໃຊ້ສຳລັບຕິດຮູບພາບຕ່າງໆທີ່ມີກະດາດຊາຍຕິດຢູ່ດ້ານຫຼັງ ມັນເປັນອຸປະກອນທີ່ດີ ໃຊ້ປະກອບການບັນລະຍາຍໃນທີ່ຊຸມນຸມຊົນເພາະວ່າເຮົາສາມາດຕິດຮູບໃສ່ ແລະ ແກະອອກໄດ້ງ່າຍ. ການເຮັດກະດານຜ້າຂົນນີ້ກໍ່ພຽງແຕ່ເອົາກະດານທີ່ເປັນຮູບຈະຕຸ້ລັດມາ ແລ້ວໃຊ້ຜ້າຂົນປົກຫຸ້ມດ້ານໜ້າຂອງກະດານ ແລະ ດັງໃຫ້ເຄັ່ງພໍດີແລ້ວໃສ່ຂອບ.

ສ່ວນຮູບນັ້ນກໍ່ຕັດເອົາຮູບແຕ້ມທີ່ແຕ້ມໃສ່ກະດາດແຂງອອກມາ ແລ້ວຕິດແຖບກະດາດຊາຍ ຫຼື ແຜ່ນກາວສຳລັບຕິດຜ້າຂົນໃສ່ດ້ານຫຼັງຂອງຮູບນັ້ນ ເພື່ອໃຫ້ມັນສາມາດຕິດກັບກະດານຜ້າຂົນໄດ້.



ໂພດສະເຕີ ແລະ ການໃຊ້ສິ່ງສະດຸດຕາ

“ຮູບພາບແທນຄຳເວົ້າເປັນພັນໆຄຳ” ຮູບແຕ້ມງ່າຍໆ ຈະມີ ຫຼື ບໍ່ມີຄຳອະທິບາຍຮູບກໍ່ຕາມ ໃຫ້ເອົາໄປຕິດໄວ້ໃນສະຖານີອະນາໄມ ຫຼື ບ່ອນທີ່ຄົນສາມາດຫຼຽວເຫັນໄດ້ງ່າຍ. ທ່ານສາມາດທີ່ຈະກ່າຍເອົາຮູບຈາກປື້ມຫົວນີ້ກໍ່ໄດ້.



ຖ້າທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບຂະໜາດ (ຮູບໃນປື້ມອາດນ້ອຍເກີນໄປ) ຈົ່ງຂີດຕາຕະລາງໃສ່ຮູບນັ້ນ ດ້ວຍສິດຳ ແລ້ວເອົາໄປແຕ້ມຂະຫຍາຍໃສ່ເຈ້ຍແຜ່ນອື່ນອີກ.



ເຊັ່ນການແຕ້ມຮູບສິ່ງມຸງມາໆແຕ່ໃຫ້ໃຫຍ່ກວ່າເກົ່າໃສ່ແຜ່ນເຈ້ຍໂພດສະເຕີ ຫຼື ເຈ້ຍແຂງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນກ່າຍເອົາຮູບໃສ່ແຕ່ລະຕາທີ່ແຕ້ມຮູບສິ່ງມຸງມາໄວ້ກ່ອນ.

ຖ້າພໍ້ໄດ້, ຄວນຮ້ອງຂໍໃຫ້ນັກແຕ້ມພາຍໃນບ້ານແຕ້ມ ແລະ ໃສ່ສີໃຫ້ ຫຼື ໃຫ້ເດັກນ້ອຍແຕ້ມ ຮູບກ່ຽວກັບເລື່ອງຕ່າງໆກັນກໍ່ໄດ້.

ແບບ ແລະ ການສະແດງ ເຮັດໃຫ້ເຂົ້າໃຈງ່າຍຂຶ້ນ ຕົວຢ່າງ ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຈະອະທິບາຍໃຫ້ແມ່ ຫຼື ໝໍ້ຕຳແຍຮູ້ເຖິງວິທີຕັດສາຍບີແອນ້ອຍ ທ່ານອາດຈະເຮັດຕຸກກະຕາຂຶ້ນມາອັນໜຶ່ງ ແລ້ວເອົາເຊືອກຜ້າຍາວໆ ມາຕິດເປັນສາຍບີໄວ້ ໝໍ້ຕຳແຍທີ່ຊຳນານອາດຈະສະແດງວິທີຕັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນເບິ່ງໄດ້.



ຮູບສະໄລສີ (ຮູບເລື່ອນ) ແລະ ຮູບເງົາພາບນຶ່ງ ຊຶ່ງມີຫຼາຍໆຫົວເລື່ອງກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງຫຼາຍໆປະເທດໃນໂລກ, ບາງອັນກໍ່ເປັນຊຸດທີ່ເປັນເລື່ອງ. ສ່ວນເຄື່ອງສາຍກໍ່ເປັນແບບທີ່ໃຊ້ງ່າຍ, ທີ່ໃຊ້ຖ່ານກໍ່ມີ.

ບັນດາທີ່ຢູ່ທີ່ທ່ານສາມາດຂຽນໄປຂໍເຄື່ອງອຸປະກອນການສອນສຸຂະພາບສຶກສາໃນບ້ານຂອງທ່ານ ແມ່ນຢູ່ໜ້າ 429 ຫາ 432.



HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ວິທີອື່ນໆທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຂົ້າໃຈ

ເຫຼົ່ານີ້ທ່ານ: ຖ້າທ່ານມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກກ່ຽວກັບການອະທິບາຍບາງສິ່ງບາງຢ່າງການເລົ່ານິທານ ໂດຍສະເພາະກ່ຽວກັບຄວາມຈິງຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເຂົາເຂົ້າໃຈທ່ານໄດ້ດີຍິ່ງຂຶ້ນ.

ຍົກຕົວຢ່າງ, ຖ້າຂ້ອຍເວົ້າໃຫ້ທ່ານຟັງວ່າ: ບາງເທື່ອພະນັກງານບ້ານສາມາດບົ່ງມະຕິພະຍາດໄດ້ດີກ່ວາແພດ. ທ່ານອາດບໍ່ເຊື່ອ ແຕ່ວ່າຖ້າຂ້ອຍເລົ່າເລື່ອງແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານຄົນໜຶ່ງຊື່ອີເລັນຊິງໄດ້ ເປີດສູນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ (ບຳລຸງອາຫານ) ແຫ່ງໜຶ່ງຢູ່ອາເມລິກາກາງສູ່ທ່ານຟັງທ່ານອາດຈະເຂົ້າໃຈ.

ມື້ໜຶ່ງມີເດັກນ້ອຍຂາດອາຫານຄົນໜຶ່ງຖືກສົ່ງມາຈາກໂຮງໝໍກັ້ງ ເຂົ້າໄປໃນສູນບຳລຸງອາຫານເດັກນ້ອຍຄົນນັ້ນມີອາການໄອນາ ທ່ານໝໍຈິ່ງເອົາຢາແກ້ໄອໃຫ້. ທ່ານອີເລັນມີຄວາມເລົ່າໃຈກ່ຽວກັບເດັກນ້ອຍຄົນນັ້ນເພາະລາວຮູ້ວ່າເດັກນ້ອຍຄົນນັ້ນເກີດຈາກຄອບຄົວທຸກຍາກ ແລະ ອ້າຍກິກຂອງລາວຫາກໍ່ຕາຍໄປບໍ່ພໍເທົ່າໃດອາທິດ. ລາວໄດ້ໄປຢ້ຽມຄອບຄົວຂອງເດັກນ້ອຍຄົນນີ້ ແລະ ໄດ້ເຫັນອ້າຍຂອງລາວ ເຈັບປ່ວຍມາເປັນເວລາດົນນານ ພ້ອມທັງມີອາການໄອອອກເລືອດນຳດ້ວຍ. ທ່ານ ອີເລັນໄປຫາແພດ ແລະ ເວົ້າວ່າລາວສົງໃສວ່າ ເດັກນ້ອຍຄົນນີ້ເປັນວັນນະໂລກປອດ. ແພດໄດ້ກວດເບິ່ງຄືນ ແລະ ເຫັນວ່າຖືກຕາມ ທ່ານອີເລັນເວົ້າ. ທ່ານຈະເຫັນວ່າແພດອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານສາມາດຈະຮັບຮູ້ບັນຫາໄດ້ຊັດເຈນ ກວ່າແພດເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃກ້ຊິດຕິດແທດກັບປະຊາຊົນ.

ການເລົ່າເລື່ອງຕ່າງໆ ເຮັດໃຫ້ຄົນເກີດຄວາມສົນໃຈໃນການຮຳຮຽນຖ້າແພດອາສາສະໝັກເວົ້າເລື່ອງໃດກໍ່ເປັນຕາໜ້າຟັງ.

ສະແດງລະຄອນກ້ອມ: ການສະແດງແມ່ນວິທີໜຶ່ງ ທີ່ຊີ້ບອກຈຸດສຳຄັນໃຫ້ປະຊາຊົນເຂົ້າໃຈໄດ້ຢ່າງເລິກເຊິ່ງ. ບາງເທື່ອທ່ານພ້ອມດ້ວຍຄູ ຫຼື ອະນາໄມປະຈຳບ້ານບາງຄົນອາດຈະແຕ່ງລະຄອນກ້ອມໃຫ້ເດັກນ້ອຍນັກຮຽນອອກສະແດງກໍ່ຈະເປັນການດີ.

ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານຢາກບອກວ່າຄວນມັ່ນອາຫານບໍ່ໃຫ້ແມງວັນຕອມເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຕິດເຊື້ອພະຍາດທ່ານຄວນໃຫ້ ເດັກນ້ອຍຈຳນວນໜຶ່ງນຸ່ງເຄື່ອງເປັນແມງວັນແລ້ວບິນເວັ້ນຕອມອາຫານ. ແມງວັນນຳສິ່ງທີ່ເປີເປື້ອນສູ່ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຫຍັງປົກປິດໄວ້, ເມື່ອເດັກນ້ອຍກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ເຂົາໄປກໍ່ຈະເກີດອາການເຈັບປ່ວຍໂລດ. ແຕ່ວ່າຖ້າມັ່ນອາຫານໄວ້ໃນຕູ້ກິນແມງວັນມັນກໍ່ຈະຕອມບໍ່ໄດ້.



ເມື່ອເດັກນ້ອຍກິນອາຫານ ເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ຈະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ.

HLLI Seattle
Health Leadership
Field Draft Copy

ອອກແຮງງານ ແລະ ຮຽນຮູ້ຮ່ວມກັນ ເພື່ອຄວາມສຸກຂອງຄົນທົ່ວໄປ

ມີຫຼາຍວິທີທີ່ຈະຊັກຈູງໃຫ້ປະຊາຊົນມີຄວາມສົນໃຈຕໍ່ການອອກແຮງງານຮ່ວມໝູ່ເພື່ອຕອບສະໜອງກັບຄວາມຕ້ອງການສ່ວນລວມ. ຕໍ່ໄປນີ້ເປັນຂໍສະເໜີບາງຢ່າງ:

1. ຄະນະອະນາໄມປະຈຳບ້ານ: ຄືຄົນໝວດໜຶ່ງທີ່ມີຄວາມສາມາດ ແລະ ຄວາມສົນໃຈຈຶ່ງຖືກຄັດເລືອກຂຶ້ນໂດຍປະຊາຊົນ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນວາງແຜນ ແລະ ນຳພາປະຊາຊົນຮັກສາອະນາໄມສາມສະອາດຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງຕົນເອງ ເຊັ່ນວ່າ: ການຊຸດຊຸມຂີ້ເຫຍື້ອ ຫຼື ວິດຖາຍ. ພະນັກງານອາສາສະມັກສາມາດແບ່ງບັນຫາທີ່ຮັບຜິດຊອບກັບບຸກຄົນຕ່າງໆໃນຊຸມຊົນ.
2. ແລກປ່ຽນຄວາມຄິດຄວາມເຫັນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ: ພໍ-ແມ່, ຊາວໜຸ່ມ, ເດັກນ້ອຍ, ໝໍພື້ນເມືອງ ຫຼື ຄົນອື່ນໆ ສາມາດອອກຄວາມຄິດຄວາມເຫັນ ຫຼື ຄົ້ນຄ້ວາບັນຫາທີ່ຈະກະທົບກະເທືອນຕໍ່ສຸຂະພາບ, ເປົ່າ ໝາຍສຳຄັນຄື ການຊ່ວຍໃຫ້ປະຊາຊົນມີຄວາມຄິດຄວາມເຫັນ ແລະ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຂົາເຄີຍຮູ້ຈັກມາແລ້ວ.
3. ການອອກແຮງງານສາມັກຄີ: ການຂຸດຮ່ອງນໍ້າ ຫຼື ທຳຄວາມສະອາດພາຍໃນບ້ານເປັນການ ມ່ວນຊື່ນຖ້າໝົດທຸກຄົນເຮັດຊ່ວຍກັນ. ການອອກແຮງງານດ້ວຍຈິດໃຈເບີກບານມ່ວນຊື່ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ວຽກງານນັ້ນເປັນກິລາປະເພດໜຶ່ງ. ຈຶ່ງໃຊ້ຈິນຕະນາການ.

4. ການຮ່ວມມືກັນ: ປະຊາຊົນສາມາດເຮັດໃຫ້ລາຄາວັດຖຸຕ່າງໆຫຼຸດລົງໄດ້ດ້ວຍການໃຫ້ກັນຍືມເຄື່ອງມື ອອກແຮງງານ ແລະ ເນື້ອທີ່ດິນແກ່ກັນ. ການຮ່ວມມືກັນເປັນກະແສຟອງຄວາມດີອັນໜຶ່ງຂອງປະຊາຊົນ.
5. ຍ້ຽມຢາມໂຮງຮຽນ: ເຮັດຮ່ວມກັບຄູປະຈຳບ້ານເພື່ອສົ່ງເສີມກິດຈະກຳສາທາລະນະສຸກການສະແດງ ແລະ ການຫຼິ້ນລະຄອນ. ເຊັ່ນເອົານັກຮຽນໄປຍ້ຽມຢາມໂຮງໝໍເພາະວ່ານັກຮຽນບໍ່ແມ່ນແຕ່ຈະຮັບຮູ້ການຮຽນໄດ້ໄວ ເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ເຂົາຍັງສາມາດຮູ້ອັນອື່ນອີກ.



ເດັກນ້ອຍກໍ່ສາມາດເຮັດວຽກໃຫຍ່ໆ ໄດ້ຖ້າພວກເຂົາຖືວ່າວຽກນັ້ນເປັນການມ່ວນຊື່ນ

6. ຖ້າເຮົາໃຫ້ໂອກາດແກ່ເດັກນ້ອຍເຂົາເຈົ້າຈະກາຍເປັນຜູ້ສະຫຼາດຫຼັກແຫຼມ. ພະແນກແມ່ ແລະ ເດັກ: ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜູ້ເປັນແມ່ຂອງເດັກນ້ອຍ (ຕ່ຳກ່ວາ 5 ປີ) ຄວນສົ່ງຂາວສຸຂະພາບລູກຂອງຕົນຕໍ່ພະແນກນີ້. ການເຂົ້າກວດເປັນປົກກະຕິເປັນໂອກາດ ສຳລັບການກວດ ແລະ ຮຽນຮູ້ແຕ່ລະເດືອນຕ້ອງນຳເອົາເດັກນ້ອຍໄປກວດ ແລະ ຊົ່ນນຳໜັກແລ້ວຂຽນໃສ່ບັດບັນທຶກສຸຂະພາບເດັກ (ເບິ່ງບັດບັນທຶກສຸຂະພາບເດັກໜ້າ 297). ຜູ້ເປັນແມ່ຜູ້ທີ່ເຂົ້າໃຈຕາຕະລາງທີ່ບັນທຶກສຸຂະພາບສາມາດເບິ່ງວ່າລູກໂຕເອງ ກິນອາຫານ ແລະ ໃຫຍ່ຂຶ້ນຕາມອາຍຸຖືກຕ້ອງແລ້ວ ຫຼື ບໍ່? ອີກຢ່າງໜຶ່ງຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດຮຽນຮູ້ຄວາມໝາຍຂອງຕາຕະລາງເຖິງແມ່ນວ່າເຂົາບໍ່ສາມາດອ່ານໜັງສືອອກ. ພວກເຂົາສາມາດນຳເອົາຄວາມຮູ້ຄວາມເຂົ້າໃຈເຫຼົ່ານີ້ໄປເນາະນຳໃຫ້ຜູ້ອື່ນໄດ້ໂດຍການທີ່ພວກເຂົາເປັນ ຜູ້ນຳພາໃນກິດຈະກຳຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ເປັນໄດ້.
7. ຍ້ຽມຢາມເຮືອນ: ພາໝູ່ຄູໄປຍ້ຽມຢາມເຮືອນປະຊາຊົນ ໂດຍສະເພາະເຮືອນຂອງຄອບຄົວທີ່ມີບັນຫາ, ທີ່ບໍ່ມັກໄປໂຮງໝໍ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳສາທາລະນະສຸກປະຈຳບ້ານ. ແຕ່ໃຫ້ເຄົາລົບຄວາມເປັນສ່ວນຕົວຂອງພວກເຂົາ. ຖ້າຍ້ຽມຢາມແບບໝູ່ເພື່ອນເຮັດບໍ່ໄດ້ກໍ່ບໍ່ຕ້ອງໄປ ຈົນກ່ວາວ່າເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຄົນໃນຄອບຄົວນັ້ນຈະຢູ່ໃນຂັ້ນອັນຕະລາຍ.

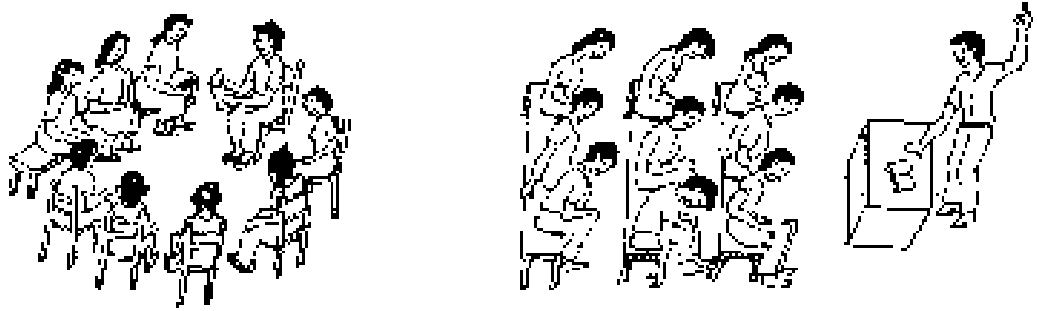
HLLI Seattle Health Leadership Information Field Draft Copy

ວິທີທາງການແບ່ງປັນ ແລະ ແລກປ່ຽນຄວາມຄິດຄວາມເຫັນກັນໃນໝູ່ມະຫາຊົນ.

ໃນຖານະທີ່ທ່ານເປັນແພດອາສາສະໝັກ ທ່ານກໍຮູ້ດີແລ້ວວ່າຜົນສໍາເລັດໃນການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນນັ້ນແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມຊຳນານໃນການເປັນຄູສອນຂອງທ່ານຫຼາຍກວ່າ ຫຼື ເຕັກນິກວິທີການຂອງທ່ານ. ພຽງແຕ່ມະຫາຊົນມີຄວາມພ້ອມພຽງຮຽງໜ້າກັນ ແລະ ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເທົ່ານັ້ນ ບັນຫາໃຫຍ່ໆ ໃນທີ່ຊຸມຊົນກໍຈະສາມາດແກ້ໄຂໄດ້.

ການບອກເລົ່າບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນຮຽນຮູ້ໄດ້ຫຼາຍເທົ່າກັບຄວາມຄິດຄົ້ນດ້ວຍຕົນເອງ, ຄວາມຮູ້ສຶກ, ການໂຕ້ສົນທະນາ, ໄດ້ເຫັນ ແລະ ໄດ້ເຮັດຮ່ວມກັນ.

ດັ່ງນັ້ນ, ຄູທີ່ດີບໍ່ແມ່ນວ່າ ຈະນັ່ງຢູ່ແຕ່ເທິງຕັ້ງ ແລະ ປາກເວົ້າສິດສອນເທົ່ານັ້ນ, ຕ້ອງສົນທະນາ ແລະ ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບພວກເຂົາ. ຄູທີ່ດີຕ້ອງຮູ້ຈັກຊ່ວຍໃຫ້ຄົນມີຄວາມຄິດແຈ້ງແຈ້ງກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງພວກເຂົາ ແລະ ຊີ້ແນວທາງໃຫ້ເຂົາ. ຕ້ອງຊອກຫາວິທີການອັນມີມ່ວນ, ເປີດເຜີຍ ແລະ ເປັນມິດເພື່ອແບ່ງປັນແນວຄິດຕ່າງໆ ສູ່ພວກເຂົາ.



ປາກເວົ້າຮ່ວມກັບປະຊາຊົນ....

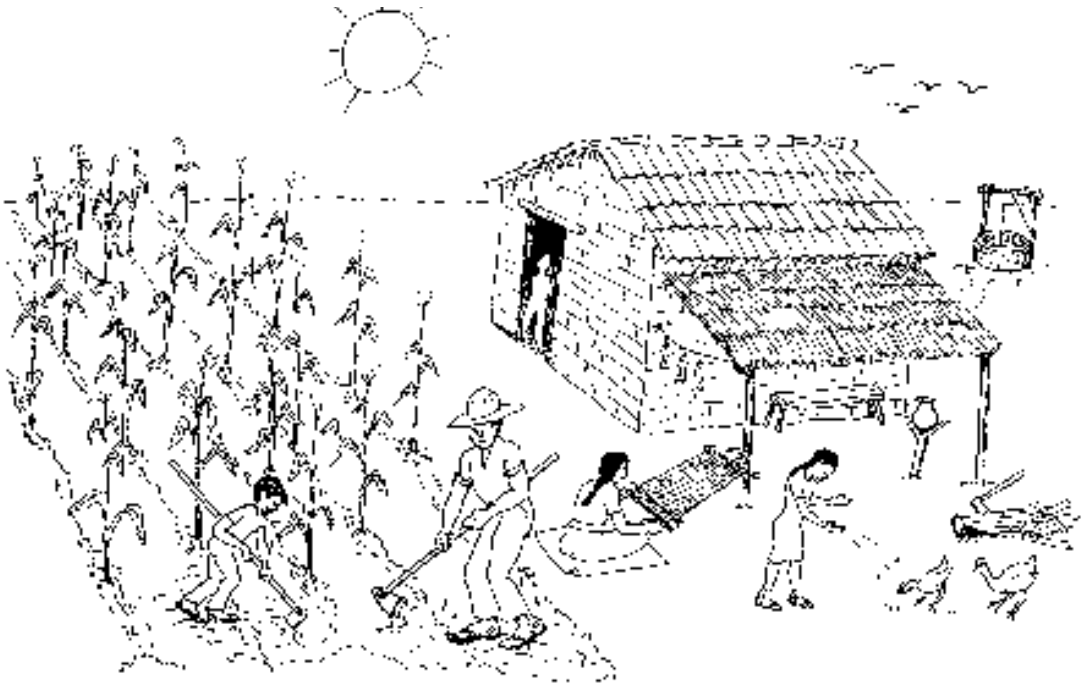
ບໍ່ແມ່ນປາກເວົ້າກັບພວກເຂົາ

ບາງເທື່ອສິ່ງທີ່ສໍາຄັນກ່າວກ່າວໝູ່ໝົດທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ໃນຖານະທີ່ເປັນແພດອາສາສະໝັກນັ້ນກໍຄືການປຸກລະດົມປະຊາຊົນໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ຈັກໃຊ້ຄວາມສາມາດທີ່ຕົນມີຢູ່.....ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງຫຼາຍຂຶ້ນ. ປະຊາຊົນບາງຄົນບໍ່ຍອມຮັບການປ່ຽນແປງໃໝ່ໆ ທີ່ຕົນເອງບໍ່ມັກເພາະຍັງບໍ່ທັນໄດ້ທົດລອງເຮັດເທື່ອ. ມີຫຼາຍໆເທື່ອທີ່ພວກເຂົາມັກຈະຖືຕົນເອງເປັນຄົນໂງ່ຈໍາເປົ່າປັນຍາ ແລະ ໄຮ້ຄວາມສາມາດ ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວບໍ່ໄດ້ເປັນເຊັ່ນນັ້ນເລີຍ ປະຊາຊົນທັງໝົດລວມທັງຄົນກີກໜັງສີ ລ້ວນແລ້ວແຕ່ເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມຮູ້ ແລະ ຄວາມສາມາດພິເສດທັງນັ້ນ. ພວກເຂົາໄດ້ຮ່ວມກັນທຳການປ່ຽນແປງອັນຍິ່ງໃຫຍ່ໃນສະຖານທີ່ຢູ່ອາໄສຂອງພວກເຂົາດ້ວຍອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ. ດ້ວຍດິນດອນປູກຝັງ ແລະ ດ້ວຍສິ່ງຂອງທີ່ພວກເຂົາສ້າງຂຶ້ນ. ພວກເຂົາໄດ້ສ້າງວັດຖຸສິ່ງຂອງທີ່ສໍາຄັນຫຼາຍຢ່າງເປັນທີ່ສໍາເລັດຜົນມາແລ້ວ ໂດຍທີ່ຄົນທີ່ຜ່ານການສຶກສາສູງໆມາແລ້ວບໍ່ສາມາດສ້າງໄດ້ຄືພວກເຂົາ.

ຖ້າທ່ານຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາໄດ້ຮູ້ວ່າ ພວກເຂົາເອງເຄີຍມີຄວາມຮູ້ມາແລ້ວຫຼາຍປານໃດ ແລະ ໄດ້ປ່ຽນແປງສະຖານທີ່ຢູ່ອາໄສມາກ່ອນແລ້ວ. ພວກເຂົາກໍຈະຮູ້ໄດ້ວ່າຕົນເອງກໍສາມາດຮຽນນໍາໄດ້ ແລະ ເຮັດກໍໄດ້ຄືກັນ. ບໍ່ມີສິ່ງໃດທີ່ຈະນອກເໜືອໄປຈາກຄວາມສາມາດຂອງພວກເຂົາໄດ້. ຖ້າພວກເຂົາຫາກຮ່ວມກັນເຮັດວຽກເພື່ອນໍາໄປສູ່ການປ່ຽນແປງໃຫຍ່ສໍາລັບສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມຢູ່ດີກິນດີຂອງພວກເຂົາເອງ.

ແລ້ວທ່ານຈະບອກສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແກ່ພວກເຂົາໄດ້ແນວໃດ? ສ່ວນຫຼາຍທ່ານກໍບໍ່ສາມາດເວົ້າໄດ້! ແຕ່ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອພວກເຂົາໃຫ້ຊອກຄົ້ນບາງສິ່ງບາງຢ່າງດ້ວຍຕົນເອງໄດ້. ດ້ວຍການນໍາພາພວກເຂົາມາສົນທະນາຮ່ວມກັນ, ທ່ານເປັນຜູ້ເລີ່ມຕົ້ນການສົນທະນາດ້ວຍ ການຕັ້ງຄໍາຖາມໃດ ຄໍາຖາມໜຶ່ງຂຶ້ນມາ ແລະ ທ່ານເວົ້າແຕ່ພຽງເລັກໜ້ອຍ. ໃຊ້ຮູບແຕ່ມງາຍໆກ່ຽວກັບຄອບຄົວຊາວນາປະກອບນໍາກໍຍິ່ງເປັນການດີ. ທ່ານອາດຈະແຕ່ມດ້ວຍຕົນເອງ ໃຫ້ມີເຮືອນ, ຄົນ, ສັດ ແລະ ພືດພັນຕ່າງໆຄືກັບຕົວຈິງທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.

ໃຊ້ຮູບແຕ້ມເພື່ອປະກອບການໂອ້ລົມ ແລະ ຄົ້ນຄິດຮ່ວມກັນ.



ສະແດງຮູບແຕ້ມຄ້າຍຄືກັບຮູບນີ້ໃຫ້ປະຊາຊົນເບິ່ງ ແລະ ຖາມພວກເຂົາເພື່ອເປັນຫົວຂໍ້ສົນທະນາກັນ. ຕັ້ງບັນຫາທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາສົນໃຈໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຮູ້ຈັກ ແລະ ສາມາດເຮັດໄດ້. ດັ່ງຄໍາຖາມງ່າຍໆຕໍ່ລົງໄປນີ້:

- ຄົນໃນຮູບນີ້ແມ່ນໃຜ ແລະ ຢູ່ກິນກັນແນວໃດ?
- ເນື້ອທີ່ດິນນີ້ເປັນແນວໃດ ກ່ອນທີ່ພວກເຂົາຈະມາຢູ່?
- ພວກເຂົາໄດ້ປ່ຽນແປງປັບປຸງສະຖານທີ່ຢູ່ອາໄສດ້ວຍວິທີທາງແນວໃດ?
- ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ມີຜົນສະທ້ອນແນວໃດຕໍ່ສະພາບ ແລະ ການຢູ່ດີກິນດີຂອງພວກເຂົາ?
- ຄົນເຫຼົ່ານີ້ຈະສາມາດປ່ຽນແປງປັບປຸງຫຍັງໄດ້ອີກຕື່ມ? ພວກເຂົາຈະໄດ້ບັດຮຽນ ການກະທໍາແນວໃດອີກແດ່? ມີຫຍັງເປັນອຸປະສັກຂອງພວກເຂົາ? ພວກເຂົາຈະສາມາດຮຽນຮູ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນແນວໃດ?
- ພວກເຂົາຮຽນເຮັດໄຮ່ເຮັດສວນໄດ້ແນວໃດ? ແມ່ນໃຜສອນເຂົາເຈົ້າ?
- ຖ້າມີທ່ານໝໍ ແລະ ນັກກົດໝາຍທີ່ບໍ່ມີເງິນ ຫຼື ອຸປະກອນຮັບໃຊ້ຫຼາຍກ່ວາຄົນພວກນີ້ ແລ້ວເຄື່ອນຍ້າຍເຂົ້າມາຢູ່ໃນດິນນີ້. ເຂົາຈະສາມາດທໍາມາຫາກິນໄດ້ດີຄືກັບພວກຢູ່ເກົ່ານີ້ບໍ່? ຖ້າບໍ່ເປັນຫຍັງ? ຖ້າໄດ້ເປັນຫຍັງ?
- ຄົນເຫຼົ່ານີ້ຄືກັບພວກເຮົາບໍ່? ຄືຢ່າງໃດ?

HLLI Seattle
Health Leadership
Field Draft Copy

ວິທີການສົນທະນາຮ່ວມກັນເປັນກຸ່ມນີ້ ຈະຊ່ວຍສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນໃນຕົວເອງຂອງໝູ່ປະຊາຊົນ ແລະ ຄວາມສະດວກໃນການປ່ຽນແປງຕ່າງໆ. ນອກນັ້ນມັນຍັງຊ່ວຍເສີມສ້າງຄວາມສາມັກຄີຮັກແພງ ໃນໝູ່ຊຸມຊົນອີກດ້ວຍ.

ໃນເບື້ອງຕົ້ນທ່ານອາດຈະເຫັນວ່າ ປະຊາຊົນບໍ່ຮູ້ຈັກເວົ້າໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຄິດຢາກເວົ້າ. ແຕ່ຫຼັງຈາກນັ້ນໄລຍະໜຶ່ງແລ້ວ ພວກເຂົາກໍຈະເລີ່ມຕົ້ນຮູ້ຈັກເວົ້າຢ່າງມີອິດສະລະຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຮູ້ຈັກຖາມ ບັນຫາສໍາຄັນດ້ວຍຕົນເອງຫຼາຍບັນຫາ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ທຸກຄົນໄດ້ເວົ້າໃນສິ່ງທີ່ເຂົາຄິດແລ້ວເວົ້າ ຢ່າງກ້າຫານ. ຖາມພວກທີ່ເວົ້າເກັ່ງແລ້ວເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອພວກທີ່ຍັງເວົ້າບໍ່ທັນເກັ່ງເທື່ອ.

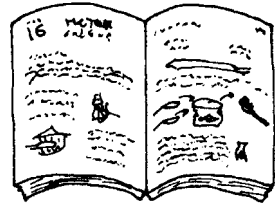
ທ່ານອາດຄິດທາຮູບແຕ້ມ ແລະ ຄໍາຖາມອື່ນໆມາໃຊ້ໃນການເລີ່ມຕົ້ນການສົນທະນາ ເພື່ອຊ່ວຍເຮັດ ໃຫ້ປະຊາຊົນໄດ້ເຫັນບັນຫາຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງ, ໄດ້ຮູ້ຈັກສາເຫດຂອງບັນຫາ ແລະ ວິທີແກ້ໄຂ.

ທ່ານຈະຕັ້ງຄໍາຖາມແນວໃດເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄົນຄິດເຫັນວ່າ ມີສິ່ງໃດແດ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ມີ ສະພາບຄີແນວນີ້?



ພະຍາຍາມຊອກຄໍາຖາມທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນຕັ້ງບັນຫາຂຶ້ນສໍາລັບຕົນເອງ. ໃນເວລາສົນທະນາກັນກ່ຽວ ກັບຮູບແຕ້ມນີ້ ຊາວບ້ານເຮົາຈະຄິດພິສາເຫດໃດແດ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຕາຍດ້ວຍພະຍາດຖອກທ້ອງ? (ເບິ່ງໜ້າ w7).

ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້:



ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມ ທີ່ສາມາດອ່ານໜັງສືໄດ້ ສາມາດນຳປຶ້ມຫົວນີ້ມາໃຊ້ໃນເຮືອນ ຂອງຕົນເອງໄດ້. ສ່ວນຜູ້ທີ່ກົກໜັງສືກໍ່ຍັງສາມາດຮຽນໄດ້ດ້ວຍຮູບແຕ້ມ. ແຕ່ວ່າເພື່ອໃຫ້ການໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້ໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ແລະ ສົມບູນທີ່ສຸດນັ້ນ ເຮົາມັກຈະຕ້ອງການຄຳແນະນຳບາງສິ່ງບາງຢ່າງສະເໝີ. ຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ອາດສາມາດເຮັດໃຫ້ໄດ້ໃນຫຼາຍໆວິທີ.

ແພດອາສາສະໝັກ ຫຼື ໃຜກໍ່ຕາມທີ່ແຈກຢາຍປຶ້ມນີ້ອອກ ຈະຕ້ອງພົ້ນໃຈວ່າຄົນທີ່ຈະຮັບນັ້ນຕ້ອງເຂົ້າໃຈວິທີໃຊ້ສາລະບານ, ດັດຂະນີ, ໜ້າສີຂຽວພ້ອມດ້ວຍຄຳສັບ. ຈົ່ງໃຊ້ຄວາມລະມັດລະວັງເປັນພິເສດໃນການໃຫ້ຕົວຢ່າງກ່ຽວກັບການຕັ້ງບັນຫາຂຶ້ນ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ແຕ່ລະຄົນໄດ້ອ່ານຢ່າງລະອຽດກ່ຽວກັບບົດທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຂົ້າໃຈວ່າ ແມ່ນຫຍັງທີ່ຈະຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້, ແມ່ນຫຍັງທີ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ ເວລາໃດຕ້ອງສົ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍ (ເບິ່ງໜ້າ 1, 2, 6, 8 ລວມທັງຫົວຂໍ້ກ່ຽວກັບອາການຂອງພະຍາດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍໜ້າ 42). ຊັບອກຄວາມສຳຄັນກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຈັບເປັນ ກ່ອນທີ່ການເຈັບເປັນຈະເກີດຂຶ້ນ. ຊຸກຍູ້ປະຊາຊົນໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ບົດທີ 11 ແລະ ບົດທີ 12 ຊຶ່ງເນັ້ນໜັກກ່ຽວກັບການກິນອາຫານຢ່າງຖືກຕ້ອງ (ອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງ) ແລະ ການຮັກສາຄວາມສະອາດ.

ຕາມທີ່ບົດຮຽນຢູ່ໃນຫຼາຍໆໜ້າໄດ້ກ່າວເຖິງບັນຫາທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ຂົງເຂດທີ່ພວກເຈົ້າອາໄສຢູ່. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນວ່າເຈົ້າສາມາດໝາຍໜ້າທີ່ເວົ້າກ່ຽວກັບພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຂອງເດັກເຂົ້າໃຈເຖິງນຳດີພິເສດ “ນຳເກືອແຮ່ ໃນໜ້າ 152”. ຫຼາຍໆບັນຫາ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການໃນນີ້ສາມາດອະທິບາຍໄດ້ແບບຫຍໍ້ໆ ແລະ ໃຊ້ເວລາສັ້ນໆ. ແຕ່ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ເວລາທີ່ຫຼາຍກວ່ານີ້ເຂົ້າໃນການສົນທະນາກັບເຂົາເຈົ້າກ່ຽວກັບວິທີການໃຊ້ປຶ້ມ ຫຼື ບໍ່ດັ່ງນັ້ນກໍ່ອ່ານ ແລະ ໃຊ້ປຶ້ມຮ່ວມກັນ ຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນໄດ້ປະໂຫຍດຈາກປຶ້ມຫົວນີ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ໃນຖານະທີ່ທ່ານເປັນແພດອາສາສະໝັກ ທ່ານຄວນຊຸກຍູ້ໃຫ້ປະຊາຊົນຮວມກັນເປັນກຸ່ມນ້ອຍໆເພື່ອອ່ານຜ່ານປຶ້ມຫົວນີ້, ແລ້ວສົນທະນາກັນເທື່ອລະບົດ. ຊອກເບິ່ງບັນຫາທີ່ໃຫຍ່ ແລະ ສຳຄັນກ່ວາໝູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ, ຈະເຮັດແນວໃດດີ ກ່ຽວກັບບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນມີມາແລ້ວ ແລະ ຈະປ້ອງກັນບັນຫາຄ້າຍຄືນີ້ບໍ່ໃຫ້ເກີດຂຶ້ນໃນອານາຄົດໄດ້ແນວໃດ. ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ປະຊາຊົນຮູ້ຈັກເບິ່ງກ້ວາງເຫັນໄກ.

ບາງເທື່ອຜູ້ທີ່ມີຄວາມສົນໃຈອາດລວມກັນເປັນທ້ອງຮຽນເພື່ອຮຽນປຶ້ມຫົວນີ້ ຫຼື ຫົວອື່ນໆກໍ່ໄດ້. ສະມາຊິກຢູ່ໃນກຸ່ມສາມາດປຶກສາຫາລືກັນເຖິງວິທີການຈື່ຈຳວ່າພະຍາດຫຍັງ, ເຮົາຈະມີການປິ່ນປົວຄືແນວໃດ, ແລະ ຈະມີການປ້ອງກັນບັນຫາຕ່າງໆຄືແນວໃດ. ພວກເຂົາສາມາດປຸງແຜງກັນສິດສອນ ແລະ ອະທິບາຍສູ່ກັນຟັງ.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຮຽນໃນທ້ອງຮຽນມີບັນຍາກາດພົດພື້ນມ່ວນຂຶ້ນ ທ່ານອາດຈະມີການສະແດງກ່ຽວກັບສະພາບການຕ່າງໆໃບນຳ ເຊັ່ນ: ມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງສະແດງເປັນຄົນເຈັບພະຍາດໃດໜຶ່ງ ແລ້ວເລົ່າອາການເຈັບຂອງເຂົາໃຫ້ໝູ່ຟັງ, ຜູ້ອື່ນສະແດງເປັນທ່ານໝໍຖາມອາການ ແລະ ກວດຄົນເຈັບ (ບົດທີ 3). ໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້ເພື່ອຊອກຫາອາການເຈັບເປັນ ແລະ ຫາວິທີການປິ່ນປົວພະຍາດພ້ອມ. ສະມາຊິກຢູ່ໃນກຸ່ມຢາລືມຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄົນເຈັບຮຽນຮູ້ເຖິງການເຈັບເປັນຂອງເຂົາ ແລະ ລົງທ້າຍດ້ວຍການສົນທະນາກັບເຂົາເຖິງວິທີປ້ອງກັນພະຍາດໃນອະນາຄົດທັງໝົດສາມາດສະແດງໃນທ້ອງຮຽນ.

ວິທີການສອນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບທີ່ໜ້າສົນໃຈ ແລະ ມີປະສິດທິພາບສາມາດພົບໄດ້ໃນປຶ້ມຊ່ວຍເຫຼືອແພດອາສາສະໝັກຮຽນຮູ້ ທີ່ສາມາດຫາໄດ້ນຳອົງການ Hesperian.

ໃນນາມແພດອາສາສະໝັກ, ໜຶ່ງໃນວິທີທາງທີ່ດີທີ່ສຸດຈະຊ່ວຍໃຫ້ປະຊາຊົນຮູ້ຈັກໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້ໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງແມ່ນ : ເມື່ອມີຄົນມາຫາທ່ານເພື່ອປິ່ນປົວ, ຈົ່ງແນະນຳໃຫ້ເຂົາສຳຫຼວດເບິ່ງຕົນເອງ ຫຼື ລູກທີ່ເຈັບປ່ວຍຂອງຕົນແລ້ວຊອກຫາວິທີປິ່ນປົວຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ເອງ. ມັນຈະເສຍເວລາຫຼາຍແດ່ແຕ່ກໍ່ຈະ ໃຫ້ປະໂຫຍດໄດ້ຫຼາຍກວ່າປິ່ນປົວໃຫ້ເຂົາເລີຍ, ເວັ້ນໄວ້ແຕ່ຖ້າມີບາງຄົນເຮັດຜິດພາດ ຫຼື ຫຼົງລົມສິ່ງສຳຄັນສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທ່ານຈຶ່ງຈຳເປັນ ຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເປັນແຕ່ລະບາດກ້າວ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາໄດ້ຮຽນຮູ້ໄດ້ດີຂຶ້ນ. ວິທີນີ້ຈຶ່ງຖືວ່າ ແມ່ນຄວາມເຈັບປ່ວຍກໍ່ຍັງຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຄົນໄດ້ຮຽນຮູ້ໄດ້.

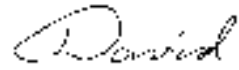
ແພດອາສາສະມັກທີ່ຮັກແພງບໍ່ວ່າທ່ານຈະແມ່ນໃຜ?, ຢູ່ໃສທ່ານຈະມີບົດບາດທາງພາກລັດ ຫຼື ບໍ່ ຫຼື ທ່ານຈະເປັນພຽງຄົນທຳມະດາຄືຂ້າພະເຈົ້າເອງກໍຕາມເພື່ອຜົນປະໂຫຍດ ແຫ່ງຄວາມຢູ່ດີກິນດີຂອງຄົນອື່ນຈົ່ງໃຫ້ປຶ້ມຫ້ວນີ້ໃຫ້ເກີດດອກອອກຜົນ. ມັນແມ່ນປຶ້ມສຳລັບທ່ານ ແລະ ຂອງທຸກໆຄົນ.

ແຕ່ຈົ່ງຈື່ຈຳໄວ້ວ່າ ສ່ວນທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸກຂະພາບທີ່ທ່ານຈະບໍ່ພົບພໍ້ໃນປຶ້ມ ຫ້ວນີ້ ແລະ ປຶ້ມຫົວອື່ນໆ. ຂອດສຳຄັນທີ່ຈະໄຂໄປສູ່ການມີສຸຂະພາບສົມບູນດີນັ້ນແມ່ນຢູ່ໃນຕົວຂອງທ່ານເອງ ແລະ ຄົນໃນບ້ານທ່ານຄືຄວາມສົນໃຈການເອົາໃຈໃສ່ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈຊຶ່ງ ແລະ ກັນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການເຫັນບ້ານຂອງທ່ານມີຄວາມສຸກສົມບູນ ຈົ່ງສ້າງສິ່ງນີ້ຂຶ້ນມາ.

ຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະ ຮ່ວມໄມ້ຮ່ວມມືກັນແມ່ນຂອດຕັດສິນບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບດ້ວຍຄວາມປາດຖະໜາດີຈາກ

ເດວິດ ເວີເນີ

Yours truly,



David Werner



HLLI Seattle
Health Leadership Information
Field Draft Copy



**HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy**