



ತಿರಸ್ಕರಿಸದೇ ಅವರನ್ನೂ ರೋಗಿಗಳಂತೆಯೇ ನೋಡುವ ಸಹೃದಯತೆ, ಸಹನ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು!

ಔಷಧಿ ಮಳಿಗೆಯವರ ಕರ್ತವ್ಯ: ಔಷಧಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ Pharmacist ಬರೀ ಲಾಭದ ಕಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಡದೇ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಸುಳ್ಳು ಅಥವಾ ಕಳ್ಳ ಚೀಟಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾವಹಿಸಿ, ಅಂಥವರ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸಹಾಯ ಸಿಗುವಂತೆಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಚೀಟಿಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವ, ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ಅಂಗಡಿಯವರು ಮಾಡಬಾರದು.

ರೋಗಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ: ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವ ರೋಗಿಗಳು ಎಚ್ಚಿತ್ತು ದುರ್ಬಳಕೆಯತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕದಿರುವುದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಧನ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಎನ್ನುವುದು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರದೇ, ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಬಂದಾಗ, ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲಿನ ನಿಗ್ರಹ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಅಥವಾ ನಾವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:

- ★ ನಮಗೆ ಮಾತ್ರಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವಿರಬೇಕು.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಮಾತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ, ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ ಆಗೋದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಎಂದು ಮನಗಾಣಬೇಕು.
- ★ ನಮ್ಮ ಜೀವನ, ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಮ್ಮದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ★ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ★ ಹಿತ-ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿರ್ದ್ರೆ, ಭಾವಕ್ಕೆ -ಭಕ್ತುತಿಕ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಯೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು

ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಸಜ್ಜನರ ಸಂಗ, ಸಮಾಜಮುಖಿ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ, ವೃತ್ತಿಪರತೆ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒತ್ತಡ ಅನ್ನುವುದು ಯಾವ ಮಾತ್ರೆಯ ಸಹಾಯವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತೆ.

ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾದಾಗ, ಆ ಮಾತ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ. ಬೇರೆಯವರ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಯ ಚೀಟಿ ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಸಿಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ, ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಔಷಧಿಯ ಬಳಕೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಳಕೆಯ ಕೂಪಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು, ಕಾನೂನಿನ ಕಟ್ಟಳೆಗಳ ಮೇಲೋ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರ ನೈತಿಕ ಔದಾರ್ಯದ ಮೇಲೋ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬುದ್ಧಿಯ ಮೇಲೋ ಆಧರಿತವಾಗಿರಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯ ಅವರವರ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆಯೂ, ಜವಬ್ದಾರಿಯೂ ಅಗಿರಬೇಕು. ದೇಹ ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹದ್ದು. ಈ ದೇಹ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಸಾದ ಇದ್ದಂತೆ. ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನೀವೇ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಸಬೇಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಎನ್ನುವುದು ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಅದು ಅಲ್ಲ ಅವಧಿಗೇ ಮುಗಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲಿ. ಸ್ವನಿಗ್ರಹದ ಎಚ್ಚರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಯ ದುರ್ಬಳಕೆ ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಆಗುವುದನ್ನೂ ಈ ಸ್ವ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು.