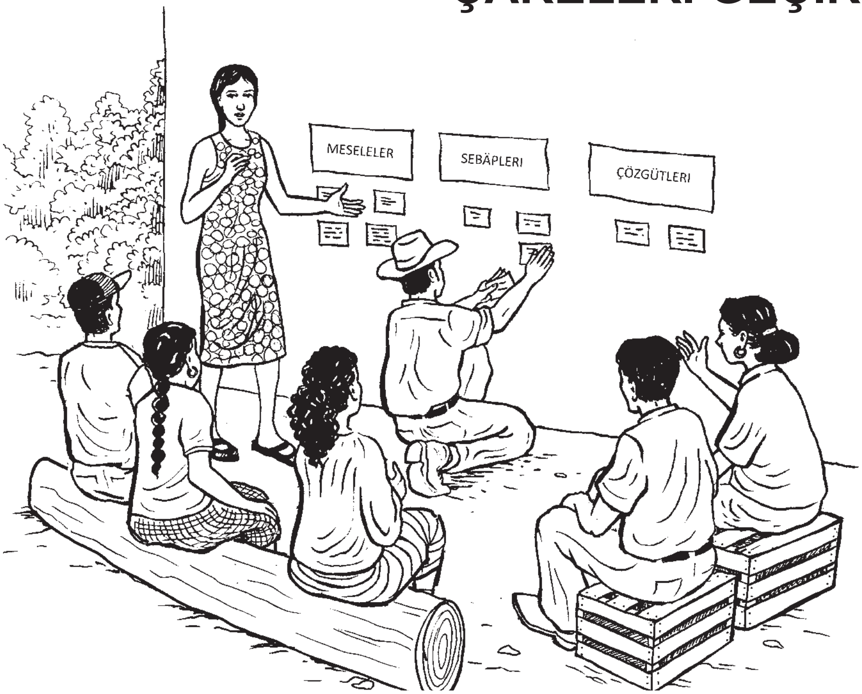
2 JEMGYÝET SAGLYGYNYŇ ÄHMIÝETINE DÜŞÜNIP, DEGIŞLI ÇÄRELERI GEÇIRMEK

Ekologik saglygy gazanmak üçin çäreler toplumyny geçirmek 12
Özgerişlik üçin wagt gerek 13
Öwretmek we mobilizlemek üçin geçirilýän çäreler 14
Aýallar hem öz pikirlerini mälim edesi gelýändir 14
Gönükdiriji söhbetdeşlikler 15
Ilatyň ýaşaýan çäkleriniň kartasyny düzmek 15
Oba (şäher) ilatynyň zerurlyklaryny anyklamak 15
Saglyk gezelençleri 16
Wagtyň geçmegi bilen bolan özgerişlikler 16
Surat çekmeklik 16
Jemgyýetçilik synlaryny geçirmek 17
Teatr 17
Hereket etmek boýunça gollanma 19

JEMGYÝET SAGLYGYNYŇ ÄHMIÝETINE DÜŞÜNIP, DEGIŞLI ÇÄRELERI GEÇIRMEK



Gloriýa we saglyk howandarlarynyň birnäçesi Manglaralto şäherçesinde we töweregindäki sebitlerde köp adamlaryň keselländiklerini bildiler. Olar jemgyýetiň saglyk meselesine howp salýan mergi keseliniň ekologik sebäbiniň bardygyna düşündiler. Mergi keseli agyz suwunyň hapalanmagy zerarly döräpdi. Saglyk howandarlary we oba mugallymlary bu meseläni nähili çözmelidigini her adama öwretmek üçin, ähli öýlere aýlanyp çykdylar. Olar mergi keselinden köp adamlary halas edensoňlar, oba ilaty olara ynanýardy. Indi bu topar saglyk kynçylyklaryny döredýän sebäpleriň aslyny anyklap, olar bilen göreşmegiň usullaryny düzüp başladylar.

Saglyk howandarlary ýerli ilatyň bilim derejesini artdyrmak, olary taslama gatnaşdyrmak bilen, keselleriň düýp sebäplerine garşy degişli çäreleri geçirdiler. Netijede, olar ekologik saglygyň ýagdaýyny gowulandyrmagy başardylar. Oba ilaty özleriniň edýän işleriniň oňat netijeleri berýändigini görenlerinde, özlerine bolan ynamy has-da artdy.

Keselleriň döremeginiň düýp sebäplerini ýüze çykarmak üçin, köp soraglar berilmelidir, dürli usullarda köp maglumatlary toplamalydyr. Jemgyýetçilik toparynda käwagt güýçli agzalalyklar bolýar. Bu agzalalyklary aradan aýryp, dogry çözgütleri tapmak üçin köp zatlar babatda maslahatlaşmaly bolýar. Ýöne her obadaky jemgyýetçilik toparyň özlerine gerek bolan özgertmeleri gazanmakda öz çözgütleri, öz usullary bolýandyr. Jemgyýetçilik toparlar Salud para el Pueblonyň mysalynda saglygyň ekologik meselesiniň düýp sebäplerini ýüze çykaryp, olary aradan aýyrmagyň usullaryny öwrenip bilerler.

Ekologik saglygy gazanmak üçin çäreler toplumyny geçirmek

Ekwadoryň kenarýakalaryndaky hapa baýyrlarda ýaşaýan adamlar köp ýyllaryň dowamynda garyplykda we beýleki döwletlerden üzňelikde ýaşaýardylar. Bu ýagdaý olaryň ruhdan düşüp, gelejege umytsyz garamaklaryna sebäp boldy. Olaryň gündeki ýaşaýşy juda agyr bolansoň, olar ýagty gelejegi meýilleşdirjek-de bolmaýardylar.

Gloriýa we Salud para el Pueblonyň işgärleri mergini togtatmak üçin degişli çäreleri geçirip, köp adamlary halas etdiler. Saglyk howandarlary, ýerli guramalar we oba ýaşaýjylary merginiň köpçülikleýin ýaýramagynyň öňüni almakda hyzmatdaşlyk etmegi üstünlik getirdi. Bu üstünlik olary beýleki saglyk meseleleri hem batyrgaý çözmäge höweslendirdi. Hawa, elhenç apy-tupan olaryň eden işleriniň uly bölegini weýran edipdi. Ýöne olar birleşip, apy-tupanyň getiren weýrançylygyndan soň özlerini dürsemegi başardylar. Olaryň indi beýleki meseleleri çözmäge hem ýagdaýlary bardy. Olar jemgyýet saglygyny berkitmek maksady bilen, ýaşaýyş şertlerini günsaýyn gowulandyryp, gelejege tarap barýarlar.

Ilkinji sebäplere düşünmek üçin geçirilýän işler

Saglyk kynçylyklary dürli sebäplere görä, mysal üçin: mikroblar, zäherli himikatlar, pajygaly ýagdaýlar, açlyk, adatdan daşary sowuk ýa-da yssy howa we ş.m. arkaly ýüze çykyp bilýärler. Bular keseliň döremegine gönüden-göni täsir etse-de, her keseliň öz düýp sebäbi bolup, ony anyklamak örän möhümdir.

Keseliň düýp sebäbi anyklanylsa, bu onuň gelejekde gaýtalanmazlygyna kömek eder. Gloriýa özüniň “Eýsem näme üçin şeýle bolduka?” diýen soragy arkaly saglyk kynçylyklarynyň birnäçe düýp sebäbiniň bolup bilýändigine düşünmäge ýardam edti.

Özgerişlik üçin wagt gerek

Ekologik saglygy göz-açyp ýumasy salymda gowulandyryp bolmaýar. Manglaraltonyň saglygy saklaýyş gullugynyň işgärleri mergi keselini bejermek üçin, ilki bilen syrkawlara regidron içgisini içirdiler, soňra bolsa agyz suwuny arassalamak üçin degişli çärelerini geçirdiler. Olar gelejekde mergi ýa-da başga bir köpçülikleýin ýaýraýan keselleriň gaýtalanmazlygy üçin, ýörite jemgyýetçilik toparlaryny döredip, suw geçiriş ulgamlaryny we hajathanalary gurmaklygy ýola goýdular. Ýöne El-Nino tupany bu zatlaryň baryny weýran edipdi. Şonuň üçin-de, saglygy saklaýyş gullugynyň işgärleri tokaýlaryň çapylyp aýrylmagy toprak pytramasynyň (eroziýasynyň) we suw joşgunlarynyň döremegine sebäp bolandygyna düşündiler. Olar uzak möhletli özgerişlikleri amala aşyrmak üçin, düýp sebäplere düşünmelidiler.

Biz käwagtlar, gynansak-da, üstünlik gazanmak üçin göreşmeli bolýarys, şowsuzlyklara uçrasak-da, olara çydamaly bolýarys. Ýöne munuň peýdaly tarapynyň bardygyny hem ýatdan çykarmaly däl, sebäbi ýalňyşlar arkaly biz öz tejribämizi artdyrýarys. Ekologik saglygy gowulandyrmaklyk wagty talap edýär. Sebäbi ol özgerişlikleriň şu 4 dürli görnüşini talap edýär:

- Özümiz üçin gurýan suw ulgamlarymyzy, jaýlarymyzy ýa-da beýleki zatlarymyzy gowulandyrmak üçin amala aşyrylýan özgerişlikler (pudaklar düzümi);
- Satyn alýan zatlarymyz babatda özgerişlik. Muňa köne-küşül zatlary, zäherlenen azyk önümlerini we arassalaýjy serişdelerini, polietilen paketlere dolanan önümleri satyn almakdan ýüz öwürmek degişlidir (sarp edijilik);
- Endiklerimizdäki özgerişlik. Muňa elleri dogry ýuwmak, zir-zibilleri gaýtadan işleýän merkeziniň işini ýeňilleşdirmek üçin, hapalary bölüşdirmek, däne önümlerini täze usullar arkaly ýetişdirmek ýaly işler degişlidir (tertip);
- Daşky gurşaw babatda dogry çözgütleri kabul etmäge ýerli ýaşaýjylaryň, toparlaryň, merkezi häkimiýetiň we beýlekileriň işjeň gatnaşmagy üçin amala aşyrylýan özgerişlikler (syýasy).

Bu özgerişlikleriň hemmesi wagty talap edip, biri-birine täsir edýärler.

Ýaşlar bien işlemek

Ýaşlar bilen işlemeklik özgerişlikleriň dowam etjekdiginiň girewidir. Sebäbi olar öwrenýän zatlaryny gelejege ýetirmegi başararlar. Biziň her birimiz öz ýaşymyza garamazdan, ýaşlary täze zatlary öwrenmäge we ulanmaga höweslendirip bileris.

Öwretmek we mobilizlemek üçin geçirilýän çäreler

Toparyň geçirýän çäreleri adamlara saglyk meselesiniň düýp sebäplerine düşünmäge we özgerişlikleri meýilleşdirmäge ýardam berýär. Geçirilýän çäreler toparyň maksatlaryna, çözjek bolýan meseleleriniň aýratynlyklaryna, elýeter çeşmelerine bagly bolýandyr. Topar şeýle çäreleri geçirip biler:

- umumy meseleleri ýüze çykarmak üçin, adamlary ýygnamak;
- adamlaryň duýgularyny we mätäçliklerini bilmek;
- saglyk kynçylyklarynyň döremeginiň sebäpleri barada maglumat toplamak;
- olaryň gönüden-göni we düýp sebäplerini anyklamak üçin saglyk kynçylyklaryny derňemek;
- jemgyýet toparyndaky nukdaýnazarlaryň ählisini bilmek. Sebäbi haýsydyr bir toparyň nukdaýnazary ýa-da pikiri hasaba alynmasa, taslama şowsuzlyga uçrar. Adamlar öz pikirleriniň inkär edilen ýagdaýlarynda kömek edesleri-de gelmez.

Ekologik saglyk jemgýet tarapyndan seredilýän meseledir. Ol ýagdaýyň gowulandyrylmagy üçin, adamlaryň biri-biri bilen arkalaşykly işlemegini talap edýär. Bu mesele islendik bolup biler, mysal üçin: köpçülikleýin ýaýraýan keselleriň öňüni almak, jemgyýetçilik baglaryny oturtmak, fabrikleriň ýanynda ýaşaýan ýa-da çölde işleýän adamlaryň saglygyny gowulandyrmak, olaryň howpsuzlygyny üpjün etmek we ş.m. Emma her nähili mesele bolsa-da, ony üstünlikli çözmek üçin, adamlaryň şol mesele babatda umumy düşünjeleri we wezipeleri bolmalydyr.

Aýallar hem öz pikirlerini mälim edesi gelýändir

Jemgyýetleriň käbirinde aýal-gyzlar orta çykyp gürlemäge utanýarlar. Şonuň üçin-de, aýal-gyzlaryň toparyny döredip, olaryň saglyk meseleleri babatdaky işjeňligini artdyryp bolýar. Aýal-gyzlar öz toparlarynda pikir alşyp, soňra ony tutuş jemgyýet bilen paýlaşyp bilýär. Aýal-gyzlaryň pikirlerini bilmeklik olarda liderlik häsiýetlerini terbiýeläp, tutuş jemgyýeti güýçlendirýändir.

Eger-de siz meseläni çözmek isleýän bolsaňyz, şol meseläniň galtaşýan adamlary bilen işläň.

Gönükdiriji söhbetdeşlikler

Adamlar saglyk kynçylyklary barada umumy maglumatlary bilmek üçin, biri-birleri bilen söhbetdeş bolmalydyrlar. Gönükdiriji söhbetdeşlik – bu birek-biregiň pikirini bilmek, kynçylyklary çözmegiň ýollaryny tapmak üçin amatly usullaryň biridir. Bu usulda haýsydyr bir sorag orta atylýar, topar agzalary bolsa oňa jogap hökmünde öz pikirlerini mälim edýärler. “Eýsem näme üçin şeýle bolduka?” diýen sorag-jogap söhbetdeşligi şeýle usullaryň biri hökmünde mysal getirip bolar. Maslahatlaşmak üçin surat çekmek, ýerli çägiň kartasyny düzmek hem gönükdiriji söhbetdeşligiň görnüşleridir.

Söhbetdeşligi alyp barýan adamy köplenç araçy ýa-da suratkeş diýip atlandyrýarlar. Şu kitapda şeýle araçynyň gönükdiriji söhbetdeşligi nähili alyp barmalydygynyň mysallary berilýär. Araçy söhbetdeşlige gatnaşýan her adamyň pikirini mälim etmegine ýardam berip, her kimiň öz başarnyklaryna laýyklykda hereket etmegini gazanmalydyr. Araçy söbetdeşlige gatnaşýanlaryň diňe söhbet etmek bilen çäklenmän, degişli çärelere işjeň gatnaşýandyklaryna-da göz ýetirmelidir.

Ilatyň ýaşaýan çäkleriniň kartasyny düzmek

Adamlar özleriniň görýän we bilýän maglumatlaryna esaslanyp, ýaşaýan çäkleriniň kartasyny düzüp bilýärler. Şeýle kartany düzseňiz, şu aşakdaky maglumatlary ýüze çykaryp bilersiňiz:

- Saglyk babatda haýsy kynçylyklar bar?
- Bu kynçylyklar kimi biynjylyk edýär?
- Bu kynçylyklar daşky gurşawyň şertlerine baglymy?

Kartany kagyzyň ýüzünde ruçka ýa-da reňk bilen çyzyp bolýar. Eger kagyz bolmasa, ýerde daş, çöp we ş.m. elýeter zatlar bilen çyzmak bolýar.

Şeýle kartalary düzmek örän peýdalydyr. Olar adamlara saglyk kynçylyklaryny, olaryň düýp sebäbini ýüze çykarmaga kömek berýär. Bu kartalar wagtyň geçmegi bilen obada (şäherde) bolan özgerişlikleri görkezýär. Olar adamlara özleriniň esasy resurslaryny we başarnyklaryny bilmäge kömek edýär. Şeýle kartlaryň düzülmegi adamlaryň ýaşaýan ýerindäki adaty we keramatly ýerleri goramakda hem peýdalydyr.

Oba (şäher) ilatynyň zerurlyklaryny anyklamak

Adamlar öz kynçylyklary we olary çözmegiň usullary babatda köplenç dürli pikirde bolýarlar. Adamlara öz toparlaryndaky kynçylyklarynyň möçberini, olaryň düýp sebäplerini, haýsy çäreleriň gysga wagtlaýyn, haýsy çäreleriň uzak wagtlaýyndygyny anyklamaga kömek edýän usula “zerurlyklara baha bermeklik” diýilýär.

Zerurlyklara baha bermek usuly her adamyň mätäçliklerini kesgitlemäge, meýilnamalar düzülende olaryň baryny göz öňünde tutmaga kömek edýär.

Saglyk gezelençleri

Obanyň (şäheriň) saglyk babatdaky kynçylyklaryny ýüze çykarmak üçin, saglyk gezelençleri gurnalmalydyr. Şeýle gezelençleriň dowamynda adamlar öz ýaşaýan çäklerindäki zatlara üns berip, haýsy ýagdaýlaryň saglyk kynçylygyny döredýändigini özleri görer. Belki, olaryň çägindäki howply suw gözbaşy ýa odunlaryň ýetmezçiligi bardyr. Belki, şol ýerde işleýän kärhanalar daşky gurşawy hapalaýandyr. Adamlar şeýle gezelençleri bile edenlerinde, gören we bilen zatlarynyň saglyga edýän täsiri barada pikir alyşýarlar. Soňra olar ýüze çykan saglyk kynçylygyny aradan aýyrmagyň ýollaryny bile agtarýarlar. Şeýle gezelençlere näçe köp adam gatnaşsa, şonça-da gowy.

Wagtyň geçmegi bilen bolan özgerişlikler

Adamlaryň kynçylyklaryna we zerurlyklaryna düşünmegiň ýene bir ýoly – häzirki şertleri öňki şertler bilen deňeşdirmekdir. Bu deňeşdirme arkaly gelejegi meýilleşdirip bolýar. Adamlaryň ozal nähili şertlerde ýaşandyklaryny bilmek üçin, ýaşulular bilen gürrüňdeş bolup, taryhy maglumatlary toplaň. Bu işe ýaşlary höweslendiriň. Şeýle edilende, ýaşlaryň ýaşululara bolan hormatyny has-da artydyryp, jemgyýetdäki däp-dessurlaryň saklanylmagyna ýardam berersiňiz.

Oba (şäher) ilatyna wagt aralygynyň diagrammasyny düzüp beriň. Şeýle diagrammalar nesilden-nesle bolup geçýän özgerişliklere düşünmäge, jemgyýetiň taryhyndaky möhüm wakalary (mysal üçin, garaýoluň çekilmegi, fabrikleriň açylmagy, suw bentleriniň gurulmagy we beýlekiler) öwrenmäge kömek eder. Bolan özgerişlikleri ýüze çykarmagyň ýene bir usuly – ekologik özgerişlikleriň kartasyny düzmek. Bu kartada meýdanlarda, ekin meýdanlarynda, tokaýlarda, ilatly ýerlerde, derýalarda, köllerde bolan özgerişlikleri görkezip, olar barada pikir alşyp bolýar.

Surat çekmeklik

Käwagt biz haýsydyr bir meseläniň käbir taraplaryny görüp bilmeýäris. Surat çekip, ony synlamak gözden sypan şeýle taraplary aýyl-saýyl görkezýär. Suratlar arkaly çözülmeli mesele boýunça söhbetdeşlik gurap bolýar. Şeýle söhbetdeşlige sowatsyz, ýagny ýazyp we okap bilmeýän adamlar hem gatnaşyp, öz pikirlerini aýdyp bilýärler. Şoňa görä-de, suratlar arkaly gurnalýan söhbetdeşlige hemmeler gatnaşyp, mesele has çalt we netijeli çözülýär.

Käbir adamlar toparlara birigip, suratlary diwarlara çekýärler. Olar suratlarynda özlerini tolgundyrýan meseleleri we gelejege bolan umytlaryny beýan edýärler.

Jemgyýetçilik synlaryny geçirmek (sorag-jogap geçirmek)

Jemgyýetçilik synlary – maglumat ýygnamagyň bir usuly. Olaryň netijesinde ýygnalan maglumatlar adamlaryň saglyk babatdaky kynçylyklaryny, pikirlerini, bilmäge ýardam edýär. Şeýle-de olar jemgyýetdäki dürli maksatnamalara ýa-da geçirilýän çärelere baha bermäge mümkinçilik döredýärler.

Jemgyýetçilik synlary geçirilende, hemmelere şol bir usulda şol bir soraglar berilmelidir. Synlar öýlerde, iş ýerlerinde, mekdeplerde, metjitlerde, köpçüligiň üýşen ýerlerinde, telefon we poçta üsti bilen geçirilip bilinýär.

Jemgyýetçilik synlary hemmelere öz şahsy pikirlerini ikiçäklikde mälim etmäge mümkinçilik döredýär. Olar köpçüligiň öňünde gürlemäge utanýan ýa-da haýsydyr bir sebäbe görä söhbetdeşliklere gatnaşyp bilmeýän adamlaryň pikirini bilmäge kömek edýär.

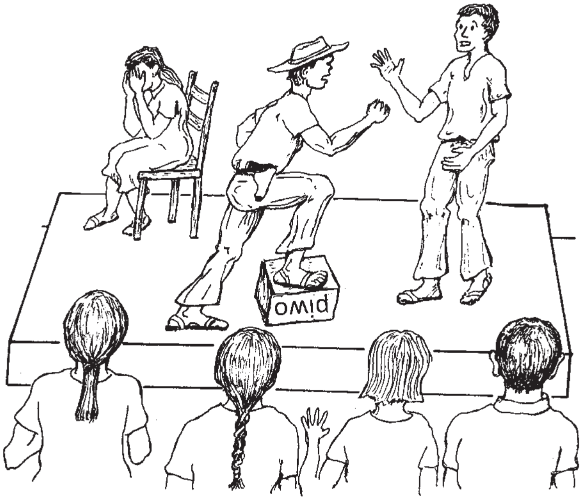
Teatr

Teatr usuly adamlara öz jemgyýetlerindäki meseleleri sahnajyklar arkaly mälim edip, olaryň çözgütlerini agtarmaga kömek edýär. Sahnalara gatnaşýan adamlar öz durmuşyndan mysallar getirip, beýlekiler bilen öz tejribelerini paýlaşyp bilýärler. Adamlar sahnada oýunlar arkaly beýan edilýän meselelere has oňat düşünip, çözgütlerini aňsat tapyp bilýärler. (Teatrlardan peýdalanmagyň ugurlary barada indiki sahypa seret).

Durmuşy sahnalar

Durmuşy sahnalar adamlara jemgyýetdäki meseleleri we olaryň sebäplerini sahnalar arkaly açyp görkezmäge mümkinçilik berýär.

Durmuşy sahnalar usulyndan peýdalanmagyň mysaly 186-188-nji sahypalarda tokaý baýlyklary babatdaky çekeleşikli gürrüňde beýan edilýär.

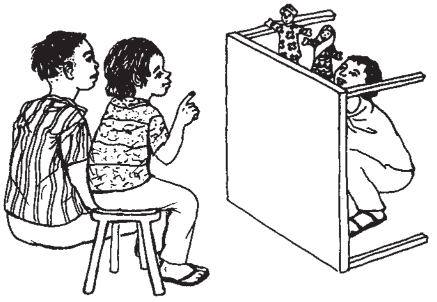


Kesgitli çözgütleri talap edýän meseleler barka, islendik wakany durmuşy sahna öwürmek bolar.

Durmuşy sahnalar joşgun döredip bilýär. Adamlaryň käbirleri sahnalardan soň bilelikde aýdym aýtmagy, hyzmatdaşlygyň beýleki usullaryny ulanmagy halaýarlar. Gepleşik teatry – bu durmuşy sahnalaryň bir görnüşi bolup, oňa gatnaşýanlar özara pikir alyşýarlar. Şeýle teatrlarda islendik tomaşaçy sahnany togtadyp, sahnadaky adamyň ornuna geçip, mesele babatdaky öz çözgüdini teklip edip bilýär. Gepleşik teatry adamlara erk-ygtyýary bolmadyk gahrymanlaryň rollaryny gezek-gezegine ýerine ýetirmäge mümkinçilik döredýär.

Rollar boýunça oýnalýan sahnajyklar

Rollar boýunça oýnalýan sahnajyklar durmuşy sahnalardaky ýaly uly taýýarlygy talap etmeýär. Olar dürli nukdaýnazarlary, meseläniň dürli çözgütlerini beýan edýärler. Adamlar özleriniň edip biläýjek zatlaryny görkezmek üçin gündeki durmuşlaryndan sahnajyklary oýnaýarlar. Siz adamlaryň näme üçin şeýle hereket edýändiklerine düşünmek üçin, sahnajyklary öňünden taýýarlap bilersiňiz. Ygtyýarly adamlaryň hereketleri hakyky durmuşda juda kynlyk bilen özgerse-de, olary sahnada aňsatlyk bilen özgerdip bolýar. Biziň üstümizden höküm sürýän adamlara hakyky durmuşda jogap bermegiň dürli ýollaryny öwrenmekde rollar boýunça oýnalýan sahnalar adamlar üçin gaty peýdalydyr.



Gurjak sahnalary

Gurjak sahnalarynda jemgyýetdäki agzalalyklary beýan edip bolar. Bu sahnalara gurjaklar gatnaşýar. Olar adamlary güldürip, durmuşdaky wakalary hemmetaraplaýyn açyp görkezýärler. Käbir adamlar sahnada oýun görkezilenden, gurjak sahnalaryna tomaşa edenlerini has oňat görýärler.

Hereket etmek boýunça gollanma

Şu kitabyň baplarynda ekologiýanyň saglyga ýetirýän täsirleri beýan edilýär. Şonuň üçin-de, teklip edilýän işleriň mysallary bu täsirleriň aýratynlyklaryny öwrenmäge kömek edýär. Mundan başga-da, olar size öňe gitmegä ýardam berer. Olar:

- Meseläni ýüze çykarmaga ýa-da belli bir mowzuk boýunça söhbetdeşlik guramaga kömek edýär.
- Adamlara meseläniň çözgüdini tapmaga ýa-da dürli çözgütleriň arasyndan iň ýaramlysyny saýlap almaga kömek edýär.

- Maglumatlary toplamaga, bilim babatda pikir alyşmaga, biziň daşky gurşawa we özümize bolan garaýşymyzy üýtgetmäge kömek edýär.
- Täze pikirleri öwrenmäge, ozal bilýän pikirlerimizi gaýtadan öwrenmäge ýa-da köne pikirleri täze usulda öwrenmäge kömek edýär.
- Aýratyn meseleleri çözmekde hyzmatdaşlyk etmäge kömek edýär.
- Çylşyrymly pikirler boýunça okuwlar geçirmäge ýa-da agzalalyklary aradan aýyrmaga kömek edýär.

Käbir çäreler utgaşdyrylyp ulanylyp bilner. Mysal üçin, saglyk gezelençleriň dowamynda ýa-da olardan soň adamlaryň ýaşaýan çäkleriniň kartalaryny düzüp bolýar. Rollar boýunça ýerine ýetirilýän sahnalar arkaly zerurlyklary ýüze çykaryp bolýar. Bu çäreler adamlara maglumatlary toplamaga, biri-biri bilen bilimlerini paýlaşmaga, olara has oňat düşünmäge kömek eder. Umuman, şeýle usullarda geçirilýän çäreler jemgyýetdäki saglyk meselelerini ýüze çykaryp, olary üstünlikli çözmekde goldaw berer.