

---

# КИТЕПТИ КАНДАЙ ПАЙДАЛАНУУ КЕРЕК

---

## Китепти алгандан кийин:

Эң башында анын **МАЗМУНУН** окуп чыгыңыз. Ал жерде ар бир бөлүм жөнүндө айтылат жана ар түрдүү темалардын беттери берилет.

## Кандайдыр бир оору же башка ден соолук көйгөйлөрү жөнүндөгү маалыматты табуу үчүн:

1. Китептин аягындагы **САРЫ БЕТТЕР**ди караңыз. Ал жерде **ТЕРМИНДЕР КӨРСӨТКҮЧҮ** келтирилет. Анда бул китептеги бардык темалар алиппе тартибинде берилет. Белгилүү бир денсоолук көйгөйүн издегенде, ал жерде, ошондой эле, анын мүмкүн болгон себептери жөнүндө да айтылат (мисалы, “Кычышууну караңыз”). Сизди кызыктырган маселе тууралуу маалыматты таба албай жатсаңыз, анда аны башка аталыш боюнча издеп көрүңүз. ЖЕ ...
2. Китептин **МАЗМУНУН** текшериңиз. Кызыктырган маалыматты тапканда, ал жерде көрсөтүлгөн бетке өтүңүз.

## Эгерде бул китепте берилген кээ бир сөздөрдүн маанисин түшүнбөй жатсаңыз, анда:

Сөздү китептин аягындагы көгүлтүр беттерден кийин келген **ТҮШҮНДҮРМӨ СӨЗДҮК**тен издеңиз. Сөздүктө түшүндүрүлгөн сөздөр кайсы бир бөлүмдө биринчи жолу кездешкенде, **кыйгач жазуу** менен берилет.

## Дарыны колдонордон мурун:

Анын колдонулушу, дозалап өлчөнүшү, колдонуудагы коркунучтуу жактары жана сактык чаралары жөнүндө дайыма **ЖАШЫЛ БЕТТЕР**ди караңыз. Ал эми **ДАРЫЛАР ТИЗМЕГИ**н жана **ДАРЫЛАР КӨРСӨТКҮЧҮН ЖАШЫЛ БЕТТЕР**дин башынан тапсаңыз болот.

## Ар кандай кырсыктарга даяр болуш үчүн:

1. Үйдө же айылда 23-бөлүмдө сунуш кылынгандай дары баштык болсун.
2. Бул китепти иш жүзүндө **керек боло элегинде** окуп чыгыңыз (айрыкча, 10-бөлүмдөгү **БИРИНЧИ ЖАРДАМ** жана 4-бөлүмдөгү **БЕЙТАПТЫ БАГУУ** тууралуу маалыматтарды).

## Үй-бүлө мүчөлөрүнүн денсоолугу чың болуш үчүн:

**ТАМАКТАНУУ** жөнүндөгү 11-бөлүмдү жана **ООРУЛАРДЫН АЛДЫН АЛУУ** жөнүндөгү 12-бөлүмдү кылдаттык менен окуп, ал жердеги колдонуу көрсөтмөлөрү менен сактык чараларына көңүл буруңуз.

## Айылыңызда жашаган адамдардын ден соолугун чыңдоо максатында:

Кошуналарыңыз менен жыйын уюштуруп, биригип бул китепти окуп, жергиликтүү денсоолук көйгөйлөрүн талкуулаңыз. Же болбосо айылыңыздагы мугалимден китепти пайдаланып, балдар менен чоңдорго арнап, сабак өтүүнү өтүнүз. Китептин күрөң беттеринен көптөгөн пайдалуу сунуштарды табасыз. **АЙЫЛ ЖЕРИНДЕГИ МЕДИЦИНАЛЫК КЫЗМАТКЕРЛЕР ҮЧҮН** деген аталыштагы бул бөлүм китептин баш жагында берилет.

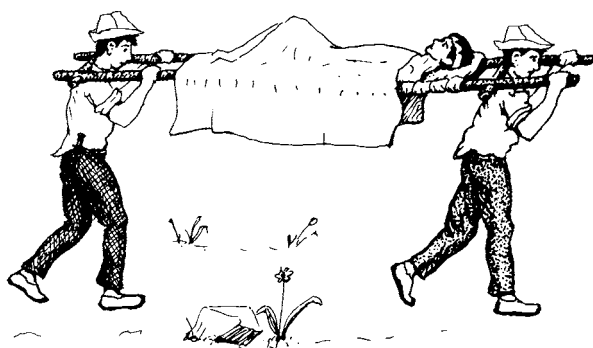
# ҮЙ-БҮЛӨНҮН ДЕНСОЛУГУ ҮЧҮН

ООРУЛАР: АЛАРДЫН АЛДЫН АЛУУ ЖСАНА  
АЛАРДЫ ДАРЫЛОО ЖСӨНҮНДӨГҮ МААЛЫМАТТАР

- ОНДОЛУП БАСЫЛЫШЫ -

АВТОРУ  
ДЭВИД ҮЭРНЕР

КӨМӨК КӨРСӨТКӨНДӨР:  
КЭРОЛ ТУМАН ЖСАНА ЖЕЙН МАКСУЭЛЛ



СУРӨТТӨРҮН ТАРТКАН ДЭВИД ҮЭРНЕР

Китептин кээ бир же бардык бөлүктөрүнөн (алардын ичинде сүрөттөрдөн да) көчүрүп алууну же аларды жергиликтүү шарттарга ылайыкташтырып өзгөртүүнү Геспериан Фондусу колдойт. Тек гана, китеп көчүрмөлөрүнүн бекер (же акчага, бирок пайда көрүү максатында эмес) таратылышын өтүнөт.

Пайда көрүү максатында, китептин кээ бир же бардык бөлүктөрүнөн көчүрүп алууну же аларды өзгөртүүнү көздөгөн мекеме же жеке инсан Геспериан Фондусунан уруксат алууга тийиш.

**Китепти кайсы бир тилге которууну же аны жергиликтүү аймакка ылайыкташтырып өзгөртүүнү баштоодон мурун, бир ишти кайталабоо максатында** жана китептеги маалыматтарды жергиликтүү аймакка ылайыкташтыруу жөнүндө кеңеш алуу үчүн, Геспериан Фондусу менен байланышууну көптөн-көп суранабыз. Бул китептеги тексттердин же сүрөттөрдүн негизинде даярдалган материалдардын көчүрмөлөрүн Геспериан Фондусуна жөнөтсөңүз, биз сизге чоң ыраазычылык билдирер элек.

**КИТЕПТИН БУЛ ОҢДОЛГОН БАСЫЛМАСЫНЫН ЖАКШЫРТЫЛЫШЫНА СИЗ ДА САЛЫМ КОШО АЛАСЫЗ. Эгерде сиз айыл медициналык кызматкери, дарыгер, эне же катардагы эле адам болуп, адамдардын муктаждыктарын толугураак канааттандыруу жөнүндө ойлоруңуз же сунуштарыңыз бар болсо, анда жогоруда келтирилген дарек боюнча Геспериан Фондусуна кат жөнөтүүңүздү өтүнөбүз. Сиздин берген жардамыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз.**

**STLI** Scientific Technology  
And Language Institute

**STLI**

720000, Кыргызстан, Бишкек шаары  
Башкы почтампт, почта жашиги №1981  
[www.stli.org](http://www.stli.org)  
[stli@elcat.kg](mailto:stli@elcat.kg)

**«Сонун Жер» басмаканасы**  
720010, Кыргызстан, Бишкек шаары  
Токтогул көчөсү 237, почта жашиги №1338  
т: (996 312) 661903

**The Hesperian Foundation**

P.O. Box 11577  
Berkeley, California 94712-2577 USA  
[www.hesperian.org](http://www.hesperian.org)

Республикалык “МЕДМАМТИЛ” штабы жана  
Саламаттык сактоо министрлиги менен  
макулдашылды.

## ТҮШҮНДҮРМӨ

Бул китеп *“Дарыгер жок жерде эмне кылуу керек”* деген аңгилис тилиндеги китептин 7-басылмасынан которулду. Ал дүйнө-жүзүнүн көптөгөн тилдерине которулуп, оорулардын алдын алуу жана жеңил дарыларды дарылоодо эл үчүн пайдалуу болорун далилдеди. Ошондой эле бул китеп медицина жана өнүгүү тармагында кызмат кылган адамдарга да жардам берет. Кыргызстанда дарыгерлер менен медициналык кызматкерлердин көп экендигин эске алып, биз бул китепти *“Үй-бүлөнүн денсоолугу үчүн”* деп атадык.

Долбоордун ишке ашырылышына кыргыз тилиндеги денсоолук боюнча материалдардын аздыгы түрткү болду. Кыргыз тилинде сүйлөгөн элдин көпчүлүгү айыл-кыштактарда жашайт. Кээде ал жерлерде медициналык жардам алуу өтө оор. Китеп мына ошондой учурларды эске алып жазылган. Ошондой болсо да, китеп кыргыз тилинде сүйлөгөн адамдардын бардыгынын ден соолугу үчүн пайдалуу болорунда күмөн жок. Ошондой эле медициналык кызматкерлер бул китепти ден соолукка кам көрүү боюнча окутуу материалы катары пайдалана алышат.

Кыргыз тили абдан бай тил. Кыргыз тилиндеги сөздөр кайсы бир учурларда кандай колдонулушу жана кандай айтылышы керектиги боюнча лингвисттер арасында көп пикирлер бар. Биз сөздөрдүн жазылышын аларды эл арасында текшерүүнүн жана «КЫРГЫЗ ТИЛИНИН ЖАЗУУ ЭРЕЖЕЛЕРИ» китебиндеги (автору С. Ж. Мусаев, 2004-жыл) маалыматтардын негизинде тандадык. Көптөгөн адамдар бул жаңы эрежелер жөнүндө билбешти же алар менен макул болбошу мүмкүн. Бул эрежелер кыргыз тилинин терминдери боюнча комитетти тарабынан бекитилгендиктен, биз аларды кабыл алууну туура көрдүк.

Кыргызстандын шартына ылайыкташтыруу үчүн, биз бул китепке өзгөртүүлөрдү киргиздик. Каралып жаткан аймакта кездешпеген оорулар жана дарылоо ыкмалары китепте каралбайт. Китептин кыргыз тилине которулушу ИТТИ (Илимий Технологиялар жана Тил Институту) уюмунун долбоорунун алкагында ишке ашты (ИТТИ, Кыргызстанда 1993-жылдан бери өнүктүрүү маселелери боюнча иштеп келе жаткан эл аралык уюм). Китепти жергиликтүү шарттарга ылайыкташтырууда көрсөткөн жардамы үчүн, биз ИТТИнин дарыгерлери менен медайымдарына ыраазычылыгыбызды билдиребиз. Ошондой эле демөөрчүлөрүбүзгө: австралиялык ORAF фондусуна жана америкалык жеке донорго ырахматыбызды айтабыз.

### **Китепти даярдаган топ**

#### ***Китепти аңгилис тилинен которгондор:***

Руслан Мамелов (9, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23-бөлүмдөр, КӨГҮЛТҮР БЕТТЕР жана ЖАШЫЛ БЕТТЕР);  
Уланбек Дыйканбаев (КИРИШ СӨЗ, КҮРӨҢ БЕТТЕР, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 15, 21-бөлүмдөр жана ТҮШҮНДҮРМӨ СӨЗДҮК);  
Дилбара Асанова (1, 3, 12- жана 14-бөлүмдөр)

#### ***Китепти редакциялагандар:***

Мухтар Давлетов (“Linguaserve” борбору), Жеңишбек Сыдыков, Элмира Лолуева

#### ***Которулган материалды жергиликтүү адамдарга текшерүү ишин уюштурган:***

Уланбек Дыйканбаев

#### ***Медициналык терминдерди түзүүдө жардам берген жана китепти медициналык жактан редакциялаган:*** Мейманжан Жээналиев

#### ***Китепти медициналык жактан текшерүүгө көмөк көрсөткөн:*** Зуфар Нахимходжаев ***Китепти которууда жардам бергендер:*** Жаныш Боробаев, Уран Камчыбеков

#### ***Китепти компьютердик калыпка (дизайнга) салгандар:***

Назар Кангелдиев (3, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, КӨГҮЛТҮР БЕТТЕР жана ТЕРМИНДЕР КӨРСӨТКҮЧҮ);  
Уланбек Дыйканбаев (КИРИШ СӨЗ, КҮРӨҢ БЕТТЕР, 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 15, 21-бөлүмдөр, ЖАШЫЛ БЕТТЕР, ТҮШҮНДҮРМӨ СӨЗДҮК).

Биз, ошондой эле, китепти даярдоодо жардам берген сунуш-кеңештери үчүн Кыргызстанда жашаган көптөгөн адамдарга да ыраазычылыгыбызды билдиребиз.

Бул китеп Кыргызстандын ар кайсы аймактарында жашаган адамдардын ден соолугун чыңдоодо чоң жардам берет деген үмүттөбүз.

***Долбоордун жетекчиси:*** Линетт Пирсон