

---

# МАЗМУНУ

---

## Бөлүмдөрдө каралгандардын тизмеси

### КИРИШ СӨЗ

#### КИТЕПТИН ЖАҢЫ БАСЫЛМАСЫ ЖӨНҮНДӨ

#### АЙЫЛ ЖЕРИНДЕГИ МЕДИЦИНАЛЫК КЫЗМАТКЕРЛЕР ҮЧҮН (Күрөң беттер).....кб1

Денсоолук муктаждыктары жана жөнөкөй нерселерге болгон муктаждыктар.....	кб2
Денсоолукту чыңдоого байланышкан көптөгөн нерселер жөнүндө.....	кб7
Айлана-чөйрөнүздөгү адамдар менен жакшылап таанышып алыңыз.....	кб8
Көйгөйлөрдү чечүүдө жергиликтүү ресурстарды пайдалануу.....	кб12
Эмне кылуу жана эмнеден баштоо керектигин чечүү туурасында.....	кб13
Жаңы ой-максаттар менен иштөө.....	кб15
Адамдар менен жердин ортосундагы тең салмактуулукка жетишүүгө умтулуу.....	кб16
Алдын алуу менен дарылоонун ортосундагы тең салмактуулукка жетишүү.....	кб17
Дарыларды туура жана ченеми менен колдонуу.....	кб18
Кандай ийгиликтерге жетише алдыңыз? (баа берүү).....	кб20
Окутуу жана бирге үйрөнүү.....	кб21
Окутуу куралдары.....	кб22
Бул китепти кантип жакшы колдонсо болот.....	кб28

### 1-бөлүм

#### “ЭЛДИК ДАРЫЛОО” ЫКМАЛАРЫ жана ЭЛГЕ КЕҢИРИ ТАРАГАН ИШЕНИМДЕР, ТҮШҮНҮКТӨР, ЫРЫМ-ЖЫРЫМДАР.....

“Элдик дарылоонун” пайдалуу ыкмалары.....	1
Ишеним аркылуу айыгып кетүү.....	3
Адамды ооруга чалдыктыруучу ишенимдер жана түшүнүктөр.....	4
Көзү ачыктарга, бүбү-бакшыларга жана башка “элдик дарыгерлерге” кайрылуу.....	5
Кээ бир жалган, туура эмес түшүнүктөр жана “элдик дарылоо” ыкмалары боюнча жооптор.....	6
“Элдик дарылоонун” кайсынысы жакшы же зыяндуу экенин кантип билүү керек?.....	8
Ичине тартылган ымыркайдын эмгеги.....	10
Дары чөптөр.....	11
Сынган сөөктөр үчүн үй шартында жасалган гипс.....	13
Ич алдыргыч түтүктөр, ич алдырма жана арылтма дарылар.....	14

### 2-бөлүм

#### АДАМДАР КӨП ЧАТАШТЫРГАН ООРУЛАР.....

Оору кантип пайда болот?.....	17
Оорунун ар кандай түрлөрү жана алардын пайда болуу себептери.....	18
Жугуштуу эмес оорулар.....	18
Жугуштуу оорулар.....	19
Биринен-бирин айырмалоо кыйын болгон оорулар.....	20
Жергиликтүү аталышы бар ооруларга мисалдар.....	22
Ооруларды чаташтыруудан болгон жаңылыштыктар.....	25
Ысытмага алып келген ар түрдүү ооруларды чаташтыруу жөнүндө.....	26

### 3-бөлүм

#### БЕЙТАПТЫ КАНДАЙ ТЕКШЕРҮҮ КЕРЕК?.....

Суроолор.....	29
Бейтаптын жалпы абалы.....	30
Денетабы (температура).....	30
Термометрди (градусникти) кантип колдонуу керек?.....	31
Дем алуу (респирация).....	32
Тамыр кагуу (пульс).....	32
Көз.....	33
Кулак, тамак жана мурун.....	34
Тери.....	34
Ич.....	35
Булчуңдар жана нервдер.....	37

<b>4-бөлүм</b>	
<b>БЕЙТАПТЫ БАГУУ.....</b>	<b>39</b>
Бейтапка ыңгайлуу шарт түзүү.....	39
Оор абалдагы бейтапты бөтөнчө багуу.....	40
Суюктуктар.....	40
Тамактануу.....	41
Тазалык жана жаткан жериндеги абалын өзгөртүү (каторуу).....	41
Өзгөрүүлөрдү байкоо.....	41
Коркунучтуу оорулардын белгилери.....	42
Медициналык жардамга качан жана кантип кайрылуу керек?.....	43
Медициналык кызматкерге эмнелерди айтуу керек?.....	43
Бейтап жөнүндө маалымат.....	44
<b>5-бөлүм</b>	
<b>БЕЙТАПТЫ ДАРЫСЫЗ САКАЙТУУ.....</b>	<b>45</b>
Суу менен дарылоо.....	46
Дарыга караганда суунун пайдалуулугун көрсөткөн жагдайлар.....	47
<b>6-бөлүм</b>	
<b>АЗЫРКЫ ДАРЫЛАРДЫ ТУУРА ЖЕ ТУУРА ЭМЕС КОЛДОНУУ ЖӨНҮНДӨ.....</b>	<b>49</b>
Дары-дармектерди колдонуунун негизги эрежелери.....	49
Дарыны туура эмес колдонуунун өтө коркунучтуу жактары.....	50
Дарыны кандай учурларда колдонбоо керек?.....	54
<b>7-бөлүм</b>	
<b>АНТИБИОТИКТЕР ДЕГЕН ЭМНЕ ЖАНА АЛАРДЫ КАНДАЙ КОЛДОНУУ КЕРЕК?.....</b>	<b>55</b>
Антибиотиктерди колдонуу эрежелери.....	56
Эгерде антибиотик жардам бербесе, эмне кылуу керек?.....	57
Антибиотиктерди ченеми менен колдонуунун мааниси.....	58
<b>8-бөлүм</b>	
<b>ДАРЫНЫ КАНТИП ӨЛЧӨП БЕРҮҮ КЕРЕК?.....</b>	<b>59</b>
Суюк дарылар.....	61
Жаш балдарга дарыны кантип бөрүү керек?.....	62
Дарыны кантип ичүү керек?.....	63
Окуй албаган адамдар үчүн дары ичүүнүн жол-жобосу.....	63
<b>9-бөлүм</b>	
<b>ДЕНЕГЕ ДАРЫ САЮУ ЖӨНҮНДӨ КӨРСӨТМӨЛӨР ЖАНА АНЫН САКТЫК ЧАРАЛАРЫ.....</b>	<b>65</b>
Дарыны денеге кандай учурда саюу керек жана кандай учурда сайбоо керек.....	65
Денеге дары саюу зарыл болгон өзгөчө кырдаалдар.....	66
Төмөнкү дарыларды саюуга болбойт.....	67
Коркунучтар жана сактык чаралары.....	68
Белгилүү бир дарыларды саюудан улам боло турган коркунучтуу реакциялар.....	70
Пенициллинди денеге сайганда коркунучтуу реакцияларды кантип болтурбоо керек.....	71
Ийне менен шприцти кантип даядоо керек.....	72
Дарыны кантип саюу керек.....	73
Денеге сайма дарылар балдарды кантип майып кылышы мүмкүн.....	74
Медициналык аспаптарды кантип тазалоо (стерилдөө) керек.....	74
<b>10-бөлүм</b>	
<b>БИРИНЧИ ЖАРДАМ.....</b>	<b>75</b>
Ысытма.....	75
Шок (өзөрүү).....	77
Эсин жоготуу (эс-учун жоготуу).....	78
Тамакка бир нерсе тыгылып калганда.....	79
Чөгүү (сууга тумчугуу).....	79
Дем алуу токтоп калганда: оозмо-ооз дем алдыруу.....	80
Ысык ургандагы өтө оор абалдар.....	81
Жарааттан аккан канды кантип токтотууга болот?.....	82
Мурундан аккан канды кантип токтотууга болот?.....	83

Кесиктер, шылынган жерлер жана майда жарааттар.....	84
Чоң кесиктер: аларды кантип бириктирүүгө болот?.....	85
Таңып байлоочу материалдар.....	87
Инфекция кирген жарааттар.....	88
Ок тийген, бычак жеген жана башка коркунучтуу жарааттар.....	90
Ичеги-карындын өтө оор абалдары (“Коркунучтуу курсак”).....	93
Сокур ичеги сезгенүү жана перитонит.....	94
Күйүктөр.....	96
Сөөк сынганда.....	98
Катуу жараат алган адамды ордуна кантип жылдыруу керек?.....	100
Мертинүү (сөөктөрдүн муундан чыгып кетиши).....	101
Тарамыш (байламта) чоюлуу.....	102
Ууланганда.....	103
Жылан чакканда.....	104
Чаян чакканда.....	106
Кара курт жана башка уулуу жөргөмүштөр чакканда.....	106

## 11-бөлүм

### ТАМАКТАНУУ: ДЕНСОЛУК МЫКТЫ БОЛУШ ҮЧҮН КАНДАЙ ТАМАКТАНУУ КЕРЕК.....107

Начар тамактануудан болгон оорулар.....	107
Эмне үчүн туура тамактануу керек.....	109
Көтөрөмдүн алдын алуу.....	109
Негизги жана кошумча азыктар.....	110
Туура тамактануу ден соолукту сактайт.....	111
Баланын начар тамактанып жаткандыгын кантип билсе болот.....	112
Каражаты да, жери да аз адамдар кантип жакшы тамактанышса болот.....	115
Витаминдерди эмнелерден алган оң; таблеткаларданбы, денеге сайма дарыларданбы, сироптордонбу же тамактанбы.....	118
Мүнөзтамак ичип жүргөн кезде (диета) оолак болуучу нерселер.....	119
Жаш балдар үчүн эң жакшы мүнөзтамак (диета).....	120
Тамактануу жөнүндө туура эмес түшүнүктөр.....	123
Кээ бир оорулар үчүн атайын мүнөзтамак.....	124
Каназдык (анемия).....	124
Итий (рахит).....	125
Кан басымдын көтөрүлүп кетиши – гипертония.....	125
Толук адамдар.....	126
Ич катуу.....	126
Диабет.....	127
Карын зилинин өтө көп бөлүнүүсүнөн улам күптү болуу, зарна жана ашказан жаралары.....	128
Богок (тамактагы шишик).....	130

## 12-бөлүм

### АЛДЫН АЛУУ: КӨПТӨГӨН ООРУЛАРДАН КАНТИП САКТАНУУ КЕРЕК.....131

Тазалыкты жакшы сактабагандыктан пайда болгон оорулар.....	131
Тазалыкты сактоонун негизги көрсөтмөлөрү.....	133
Коомдук тазалык (санитария) жана дааратканалар.....	137
Ичеги курттары жана башка ичеги мителери.....	140
Жумуру курт (аскарида).....	140
Чүчөк курт (острица).....	141
Өрмө курт (трихурис).....	142
Нематод курту.....	142
Тасма курт (солитер).....	143
Трихинелла курту (Трихинеллез).....	144
Амеба.....	144
Лямблия.....	145
Кандагы трематода (Шистосома, Бильгарциоз).....	146
Эмдөө (вакциндөө) - жөнөкөй жана ишеничтүү мактануу жолу.....	147
Оору менен жаракаттын алдын алуунун дагы башка жолдору.....	148
Денсоолукка зыян келтирген адаттар.....	148

### **13-бөлүм**

#### **КЭЭ БИР КӨП КЕЗДЕШКЕН ООРУЛАР.....151**

Дене суусуздануу.....	151
Ич өткөк жана дизентерия.....	153
Катуу ич өткөн адамга кам көрүү.....	160
Кусуу.....	161
Баш ооруу жана шакый.....	162
Суук тийме жана сасык тумоо.....	163
Мурун акма жана мурун бүтмө.....	164
Синус оорусу (синусит).....	165
Чөп калтыратмасы (аллергиялык ринит).....	165
Аллергиялык реакциялар.....	166
Муунтма (астма).....	167
Жөтөл.....	168
Бронхит.....	170
Өпкө сезгенүү (пневмония).....	171
Гепатит (боор сезгенүү).....	172
Муунаксак (артроз же муун сезгенүү).....	173
Арка-бел ооруу.....	173
Вена варикозу.....	175
Көкбаш (геморрой).....	175
Буттун жана башка дене бөлүктөрүнүн шишүүсү.....	176
Чурку.....	177
Туталак (диртилдөө).....	178

### **14-бөлүм**

#### **МЕДИЦИНАЛЫК ЖАРДАМДЫ ӨЗГӨЧӨ ТАЛАП КЫЛГАН КАТУУ ООРУЛАР.....179**

Кургак учук (туберкулёз).....	179
Кутурма.....	181
Селейме (столбняк).....	182
Менингит.....	185
Безгек (малярия).....	186
Бруцеллёз (сөөк оору).....	188
Ич келте.....	188
Темгилдүү келте (бөртмө келте).....	190
Макоопес (проказа).....	191

### **15-бөлүм**

#### **ТЕРИ ООРУЛАРЫ.....193**

Тери ооруларын дарылоонун жалпы эрежелери.....	193
Ысык компресс коюунун эрежелери.....	195
Тери ооруларын айырмалап билүү.....	196
Котур.....	199
Бит.....	200
Кантала.....	200
Кене жана Тропик кенеси.....	201
Ириңдүү майда жаралар.....	201
Тери ириң жарасы (импетиго).....	202
Чыйкан (сыздоок) жана ириңкөлкүлдөр (абсцесс).....	202
Кычыштырган бүдүрлөр, исиркектер же бөрүжатыш.....	203
Терини кычыштырган же күйгүзүп ийе турган нерселер.....	204
Чырмалма чакалай.....	204
Сары чакалай, курчалма чакалай (кычыткы инфекциялары).....	205
Денедеги жана беттеги ак тактар.....	206
Кош бойлуулук сепкили.....	207
Пеллагра жана начар тамактанууга байланышкан тери оорулары.....	208
Сөөлдөр.....	210
Чорлор.....	210
Безетки жана кара ысыктар (карабаштар).....	211
Тери залалдуу шишиги (тери рагы).....	211
Тери кургак учугу же лимфа бездери (түйүндөрү).....	212

Тилме жана целлулит.....	212
Желкабыс (газ гангрени).....	213
Кан айлануунун начарлашынан улам пайда болгон тери жаралары.....	213
Эт оюлуу.....	214
Ымыркайлардын тери оорулары.....	215
Күнч (майда ыйлаакчалары бар кызыл тактар).....	216
Карттанма чакалай.....	216

## **16-бөлүм**

### **КӨЗ.....217**

Коркунучтуу белгилер.....	217
Көз жаракаттары.....	218
Көздүн ичинен кыпынды кантип алуу керек.....	218
Көздү химиялык заттар менен күйгүзүп алуу.....	219
Көздүн кызарып ооругандыгынын ар түрдүү себептери.....	219
Көз кызаруу (конъюнктивит).....	219
Трахома.....	220
Жаңы төрөлгөн балдардын көздөрүнө инфекциянын жугушу (төрөттөн кийинки конъюнктивит).....	221
Ирит (көз желечеси сезгенүү).....	221
Глаукома.....	222
Жаш баштыкчасынын инфекциясы (дакриоцистит).....	223
Көрүүнүн начарлашы.....	223
Чалыркөздүк жана адашкан же “жалкоо” көз (страбизм).....	223
Тирсек (хордеолум).....	224
Көз канатча (птериgium).....	224
Көздүн тунук кабыгынын тытылуусу, жарасы же берчи.....	224
Көздүн агына кан куюлуу.....	225
Көздүн тунук кабыгынын артына кан куюлуу (гифема).....	225
Көздүн тунук кабыгы ириңдөө (гипопион).....	225
Чечекей тунарма (катаракт).....	225
Шам сокур жана ксерофтальмия (“А” витамининин жетишсиздиги).....	226
Көз алдында тактар же “чымын” сымал нерселер көрүнүү.....	227
Көзгө кош көрүнүү.....	227

## **17-бөлүм**

### **ТИШ, БҮЙЛӨ ЖАНА ООЗ.....229**

Тиш менен бүйлөнү таза кармоо.....	229
Эгерде щёткаңыз жок болсо.....	230
Тиштин ооруп ириңдөөсү (ириңкөлкүл).....	231
Бүйлө инфекциясы (гингивит).....	231
Ооздогу тилик менен жаралар.....	232
Ооздун ичинде пайда болгон ак тактар.....	232
Суук тийгенде жана ысытма учурунда чыккан жаралар менен ыйлаакчалар.....	232

## **18-бөлүм**

### **ЗААРА БӨЛҮП ЧЫГАРУУ СИСТЕМИ ЖАНА ЖЫНЫС МҮЧӨЛӨРҮ.....233**

Заара бөлүп чыгаруу системинин оорулары.....	234
Бөйрөк же табарсык таштары.....	235
Простат безинин чоңоюп кетиши.....	235
Жыныстык катнаш аркылуу жугуучу оорулар.....	236
Сүзөк (триппер) жана хламидиоз.....	236
Котон жара.....	237
Жука чурай бездеринин чочуусу: жука чурайдагы лимфа бездердин жарылып кетиши (лимфогранулематоз).....	238
Жыныстык катнаш аркылуу жугуучу оорулардан кантип сактануу керек.....	239
Катетерди (заараны чыгаруучу резина түтүктү) качан жана кандай колдонуу керек.....	239
Аялдардын оорулары.....	241
Кындан бөлүнүп чыккан суюк заттар (былжыр же ириң сыяктуу илээшме суюк зат).....	241
Аялдар көптөгөн инфекциялардан кантип сактана алат.....	242
Аял ичинин төмөнкү бөлүгүнүн оорушу.....	243
Балалуу боло албаган эркектер менен аялдар (тукумсуздук).....	244

## 19-бөлүм

### ЭНЕЛЕР МЕНЕН АНАЧЫЛАР (АКУШЕРЛЕР) ҮЧҮН ПАЙДАЛУУ КЕҢЕШТЕР.....245

Этек кир.....	245
Менопауза (этек кирдин токтошу).....	246
Кош бойлуулук.....	247
Кош бойлуу кезде ден соолукту кандай сактоо керек.....	247
Кош бойлуу кездеги майда көйгөйлөр.....	248
Кош бойлуу кездеги, ден соолук үчүн коркунучтуу болгон белгилер.....	249
Кош бойлуу кездеги текшеринүү (төрөткө чейин көрүлгөн кам).....	250
Төрөткө чейин кам көрүү картасы.....	253
Төрөткө керек нерселер.....	254
Төрөткө даярдануу.....	256
Төрөт жакындаганын көрсөткөн белгилер.....	258
Төрөт баскычтары.....	259
Жаңы төрөлгөн балага кам көрүү.....	262
Кесилген киндикке кам көрүү.....	263
Бала тонунун түшүүсү.....	264
Кан куюлуу (геморрагия).....	264
Эргоновин, окситоцин, питоцин жана башка ушул сыяктуу, төрөттү тездетүүчү дарыларды кантип туура колдонуу керек.....	266
Оор төрөттөр.....	267
Төрөт жолунун чыга беришинин айрылуусу.....	269
Жаңы төрөлгөн балага кам көрүү.....	270
Жаңы төрөлгөн баланын оорулары.....	272
Төрөттөн кийинки эненин ден соолугу.....	276
Төрөт ысытмасы (төрөт учурунда инфекция жугузуу).....	276
Эмчек эмизүү жана эмчекке кам көрүү.....	277
Ичтин төмөн жагында пайда болгон шишиктер же өсүндүлөр.....	280
Бойдон түшүү.....	281
Чоң коркунучта болгон энелер менен ымыркайлар.....	282

## 20-бөлүм

### ҮЙ-БҮЛӨНҮ ПЛАНДОО – КАЧЧА БАЛАЛУУ БОЛГУҢУЗ КЕЛСЕ (КАЧАН ӨЗҮҢУЗ КААЛАГАНДА), ОШОНЧО БАЛАЛУУ БОЛУУ.....283

Бойго болтурбоо ыкмасын тандоо.....	284
Бойго болтурбоочу таблеткалар.....	286
Бойго болтурбоо ыкмаларынын башка түрлөрү.....	290
Аралаш ыкмалар.....	292
Балалуу болгусу келбеген адамдарга арналган ыкмалар.....	293
Бойго бүтүп калуудан сактоочу үй ыкмалары.....	294

## 21-бөлүм

### БАЛДАР ДЕН СООЛУГУ ЖАНА ООРУЛАРЫ.....295

Балдардын ден соолугун чыңдоо үчүн эмне керек?.....	295
Жакшы өскөн баланын дени да соо.....	297
Баланын ден соолук картасы.....	298
Башка бөлүмдөрдө айтылган балдар ооруларын кайрадан карап чыгуу.....	305
Башка бөлүмдөрдө айтылбаган балдар оорулары жөнүндө.....	309
Кулак оорусу жана кулак инфекциялары.....	309
Алкым безинин сезгенүүсү (ангина, тонзиллит).....	309
Кызыл жүгүрүк (ревматизм).....	310
Балдардын жугуштуу оорулары.....	311
Суу чечек.....	311
Кызылча.....	311
Кызамык.....	312
Тепки (паротит).....	312
Көк жөтөл.....	313
Кептөөр (дифтерия).....	313
Балдардын шал оорусу (полиомиелит).....	314
Жөнөкөй балдактарды кантип жасаса болот?.....	315
Балдардын тубаса оорулары.....	316

Жамбаштын чыгып кетиши.....	316
Киндик чуркусу (киндиктин сыртка чыгып калышы).....	317
Шишиген энектөр (сары суу оорусу же чурку).....	317
Акыл-эси кем, дүлөй же майып балдар.....	318
Мээшал бала (мээшалдык).....	320
Өмүрүнүн алгачкы айларында баланын акыл-эс жагынан артта калышы.....	321
Орок сымал клетка оорусу.....	321
Балдардын окуп-үйрөнүшүнө жардамдашуу.....	322

## **22-бөлүм**

### **УЛГАЙГАН АДАМДАРДЫН ДЕНСООЛУГУ ЖАНА ООРУЛАРЫ.....323**

Башка бөлүмдөрдө айтылган оорулардан кыскача корутунду.....	323
Улгайган адамдарда болуучу башка оор дарттар.....	325
Жүрөк оорулары.....	325
Картайганда ден соолугунун чың болушун каалаган жаш адамдардын назарына.....	326
Мээге кан куюлуу (инсульт).....	327
Дүлөйлүк.....	327
Уйку качуу (уйкусуздук).....	328
40 жаштан ашкан адамдарда көп кездешүүчү оорулар.....	328
Кара сарык (боор циррозу).....	328
Өт оорулары.....	329
Өлүмгө моюн сунуу.....	330

## **23-бөлүм**

### **ДАРЫ БАШТЫК.....331**

Дары баштыкты кандай сактоо керек.....	332
Дары баштык үчүн дарыларды сатып алуу.....	333
Үй-бүлөлүк дары баштык.....	334
Айыл дары баштыгы.....	336
Айылдагы дары саткан дүкөнчүгө же фармаколого кайрылуу.....	338

### **ЖАШЫЛ БЕТТЕР – бул китепте берилген дарыларды туура колдонуу, алардын дозалары жана аларды колдонуудагы сактык чаралары жөнүндө.....339**

Жашыл беттердеги дарылардын тизмеги.....	341
Жашыл беттердеги дарылар көрсөткүчү.....	345
Дарылар жөнүндө маалымат.....	351

### **КӨГҮЛТҮР БЕТТЕР - жаңы маалыматтар.....399**

Жугузулган иммункем синдром (ЖИКС).....	399
Жыныс мүчөлөрүндөгү жаралар.....	402
Сүннөткө отургузуу (жыныс мүчөсүнүн учундагы терини кесүү).....	404
Кичинекей, эрте жана салмагы кем төрөлгөн ымыркай балдарга атайын кам көрүү.....	405
Кулку.....	405
Гвинея митеси.....	406
Сууктан болуучу оорулар.....	408
Кан басымды кантип өлчөө керек.....	410
Пестициддер менен уулануу.....	412
Бойдон алдыруудан (аборттон) кийин абалдын оорлошу.....	414
Баңги жана башка көндүм кылуучу заттарга берилүү.....	416

<b>ТҮШҮНДҮРМӨ СӨЗДҮК – татаал сөздөрдүн түшүндүрмөсү.....</b>	<b>419</b>
<b>ОКУТУП-ҮЙРӨТҮҮ МАТЕРИАЛДАРЫН АЛУУ ДАРЕКТЕРИ.....</b>	<b>429</b>
<b>ТЕРМИНДЕР КӨРСӨТКҮЧҮ (Сары беттер).....</b>	<b>433</b>

Окуй албаган адамдар үчүн дары ичүүнүн жол-жобосу  
Бейтап жөнүндө маалымат баракчасын жасоо  
Адамдын абалын (ден соолугун) текшерүүгө керектүү  
маанилүү белгилер