

# АЙЫЛ ЖЕРИНДЕГИ МЕДИЦИНАЛЫК КЫЗМАТКЕРЛЕР ҮЧҮН

## Айылдын медициналык кызматкери (айыл дарыгери) деп кимди айтабыз?

Айылдын медициналык кызматкери деп, үй-бүлөсүнүн жана кошуналарынын ден соолугу үчүн кам көргөн кишини айтабыз. Адатта мындай кишини (эркек болобу же аял болобу) айылдыктар өздөрү тандап, медициналык кызматкер кылып алышат. Тандалган адам башкалардан айырмаланып, жөндөмдүү жана боорукер болушу керек.

Айылдын медициналык кызматкерлеринин кээ бири атайын (мисалы, Саламаттыкты сактоо министрлиги тарабынан) уюштурулган, окутуп-даярдоо программаларынан өтүшкөн кызматкерлер. Ал эми кээ бири болсо атайын берилген медициналык даражасы жок адамдар. Бирок аларды айылдаштары ден соолук иштери боюнча билерман адам же элдик дабагер катары сыйлашат. Алар көбүнчө жардамдашуу, көрүп-үйрөнүү жана өз алдынча окуп-билүү аркылуу ден соолукка кам көрүү иштерине аралашып келишет.

Кеңири мааниде айтканда, **өз айылын жашаганга эң сонун, денсоолукка пайдалуу жерге айлантууга аракет кылган ар бир адамды айылдын медициналык кызматкери деп эсептөөгө болот.**

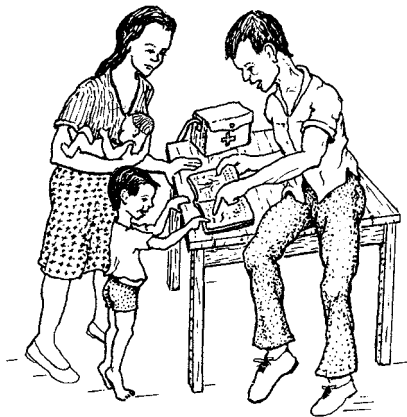
Бул – дээрлик ар бир адам медициналык кызматкер боло алат жана болушу керек дегенди билдирет. Мисалы:

- ата-энелер балдарына тазалыкты кантип сактоо керектигин үйрөтсө болот;
- чарбада иштеген адамдар өз жерлеринде түшүмдү канткенде көп өндүрсө болорун чогулуп чечишип, бири-бирине жардамдашса болот;
- мугалимдер окуучуларга демейдеги, көптөгөн оорулардын жана жарааттардын алдын алууну, аларды дарылоону үйрөтсө болот;
- окуучулар мектептен алган билимдерин ата-энелери менен бөлүшсө болот;
- дүкөнчүлөр (дарыканачылар) сатып жаткан дарыларынын туура колдонулушун үйрөнүп, сатып алуучуларга пайдалуу кеңештерди же эскертүүлөрдү берип турса болот (338-бетти караңыз);
- аначылар ата-энелерге кош бойлуу кезде, эмчек эмизгенде жана үй-бүлөнү пландоодо жакшылап тамактануунун мааниси зор экендигин түшүндүрүп турса болот.

Бул китеп чындыгында, айыл жериндеги медициналык кызматкерлер үчүн жазылган. Китеп өзүнүн, үй-бүлөсүнүн же жалпы эле адамдардын денсоолугу жөнүндө кам көрүүнү каалагандарга, көп нерселерди үйрөнүүгө умтулгандарга арналат.

Эгерде сиз, айылдын медициналык кызматкери, бейтапты караган медайым же дарыгер болсоңуз, анда төмөнкүлөрдү эсиңизден чыгарбаңыз: бул китеп бир гана сиз үчүн эмес. Ал **бардык адамдар үчүн**. Андыктан китепти башкалар менен да бөлүшө билиңиз!

**Өзүңүз билгендерди башкаларга түшүндүрүү үчүн бул китепти жардам катары пайдаланыңыз.** Адамдардын чакан тобу менен жолугушуп, китептин айрым бөлүмдөрүн окуп чыгып, чогуу талкууласаңыз да болот.



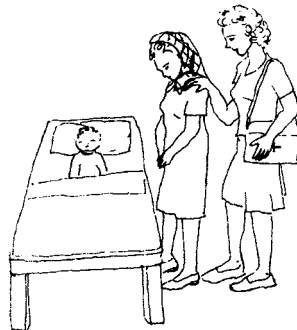
АЙЫЛДЫН МЕДИЦИНАЛЫК КЫЗМАТКЕРИ  
АЙЛАНАСЫНДАГЫ АДАМДАР СЫЯКТУУ ЖАШАП,  
АЛАРДЫН АРАСЫНДА ИШТЕЙТ. АНЫН НЕГИЗГИ  
МИЛДЕТИ - ӨЗ БИЛИМИН БАШКАЛАР МЕНЕН  
БӨЛҮШҮҮ.

Кадырлуу айыл дарыгери,

Бул китепте, негизинен адамдардын **ден соолукка болгон муктаждыктары** жөнүндө айтылат. Бирок жашаган жериңизди денсоолукка пайдалуу жерге айландыруу үчүн, адамдардын **жөнөкөй нерселерге болгон муктаждыктарын** да билишиңиз керек. Адамдарды түшүнө билгениңиз жана алар үчүн кам көргөнүңүз – сиздин медициналык жана коомдук тазалык жөнүндөгү билимиңиз сыяктуу эле абдан маанилүү нерсе экендигин унутпаңыз.

Төмөндө, адамдардын жөнөкөй нерселерге жана ден соолукка болгон муктаждыктарын канааттандыруу максатында кээ бир сунуштар берилди. Алардын сизге пайдасы тийиши мүмкүн:

**1. БООРУКЕР БОЛУҢУЗ.** Достук ниетинде айтылган жылдуу сөз, жагымдуу жылмаюу, колду желкеге коюп көңүл айтуу же көңүл көтөрүү жана башка ушул сыяктуу жылдуу белгилердин көп учурда мааниси зор. Буларга сиздин башка ийгиликтериңиз эч тең келе албайт. **Адамдар менен мамиле кылганда аларды өз теңиңиздей көрүңүз.** Бир жакка шашылып же бир нерсеге тынчсызданып жатсаңыз да башкалардын көңүлүн оорутпаганга, алардын сезимдери менен муктаждыктарын түшүнгөнгө аракет кылыңыз. Кээде өзүңүздөн: «эгерде бул менин жакыным же бир тууганым болуп калса эмне кылат элем?» деп сураганыңыз да көп жардам берет.



**БООРУКЕРЛИК (КӨНҮЛ АЙТУУ) МЕНЕН МАМИЛЕ КЫЛЫҢЫЗ**

Көп учурларда, дарыга караганда боорукердиктин пайдасы чоң. Бирөөгө болгон камкордугуңузду көрсөтө билүүдөн эч качан тартынбаңыз.

**Бейтапка (оорулуу адамга) адамкерчилик менен мамиле кылыңыз.** Катуу ооруган же өлүм алдында жаткан адамдардан өзгөчө мээримеңизди аябаңыз. Алардын үй-бүлөлөрүнө да кайрымдуу болуңуз. Сиздин кам көрүп жатканыңызды алар билишсин.

**2. АЛГАН БИЛИМИҢИЗДИ БАШКАЛАР МЕНЕН БӨЛҮШӨ БИЛИҢИЗ.**

Медициналык кызматкер катары сиздин биринчи милдетиңиз бул – башкаларды окутуп-үйрөтүү. Бул ооруп калуудан кантип сактанса болоорун, канткенде оорунун белгилерин таап, аларды демейдеги дарылар же үйдөгү эм-дом ыкмалары менен туура дарыласа болоорун адамдарга үйрөтүү дегенди түшүндүрөт.



**АЛГАН БИЛИМИҢИЗДИ БАШКАЛАР МЕНЕН БӨЛҮШӨ БИЛҮҮНҮН ЖОЛДОРУН ИЗДЕҢИЗ**

Эгерде билимиңизди элге жакшылап түшүндүрө алсаңыз, андан эч ким жабыр тартпайт. Кээ бир дарыгерлер **өз алдынча дарылануунун** коркунучтуу жактарын айтышат, себеби алар адамдарды өздөрүнүн кымбат баадагы тейлөөлөрүнө тарткылары келишет. А бирок чындыгында, **кеңири таралган оорулардын көбүн адамдар өздөрү эле үйлөрүнөн тез жана жакшылап дарылап алышса болот.**

### 3. ӨЗ ЭЛИҢИЗДИН КААДА-САЛТТАРЫ МЕНЕН ОЙ-МАКСАТТАРЫН СЫЙЛАЙ БИЛИҢИЗ.

Медицинанын азыркы жетишкендиктери жөнүндө сиздин билгениңиз, өз элиңиздин элдик дарылоо ыкмаларын мындан ары урматтаба дегендикке жатпайт. Медицина илими өнүккөн сайын элдик медицинанын адамдарды дарылоого катышуусу улам азая берет.

**Эгерде сиз азыркы медицинанын эң мыкты жетишкендиктерин элдик дарылоонун эң мыкты ыкмалары менен айкалыштыра билсеңиз (ар бирин өз-өзүнчө колдонууга караганда), анда бул экөө биригип, чоң жардам бериши мүмкүн**

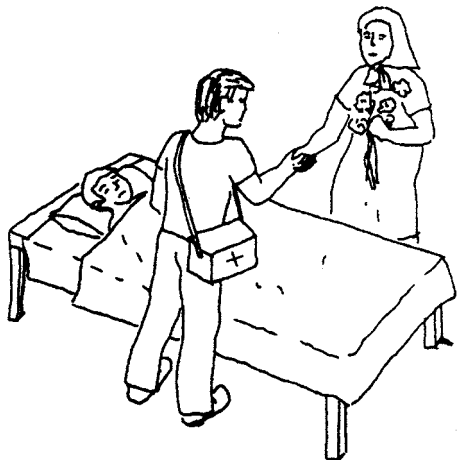
Бул жагынан алганда, сиз өз элиңиздин кылымдар бою келе жаткан көөнөргүс маданиятын бөксөртпөй, кайра толуктай аласыз.

Эгерде сиз элдик дарылоонун терс жактарына (мисалы, жаңыдан төрөлгөн наристенин киндигин кесүүдө заңды колдонуу сыяктуу көрүнүштөргө) күбө болсоңуз анда албетте, аларды четтетүүгө шашылыңыз. Бирок абайлаңыз, элдик дарылоонун жогорудагыдай терс жактарына ишенген адамдарга да түшүнө билүү менен мамиле кылыңыз. Алар жасап жаткан иштин туура эмес экендигин эч качан кесе айтууга болбойт. Андан көрө ЭМНЕ ҮЧҮН алар башкача ыкманы колдонушу керектигин жакшылап түшүндүргөнгө аракет кылганыңыз оң.

Өздөрүнүн туу тутуп келген мамилелери менен каада-салттарын башкача көз карашка алмаштыруу адамдар үчүн оңойго турбайт. Ал үчүн олуттуу бир себеп болушу керек. Алар өздөрү туура деп эсептеген нерселерге гана ишенишет. Мына ушуну да эске алышыңыз керек.

Азыркы медицинанын да бардык эле ооруларды айыктырып ийгенге күчү жетпейт. Ал көптөгөн көйгөйлөрдү чечүүгө жардам берет, бирок ошол эле учурда башка бир көйгөйлөрдү (кээде өтө чоң көйгөйлөрдү) да пайда кылат. Адамдар азыркы медицинага жана анын мүмкүнчүлүктөрүнө тез эле көз каранды болуп калгандыктан, дарыларды кыянат пайдаланууга өтүшүп, өздөрүнүн жана бири биринин ден соолугу жөнүндө кантип кам көрүүнү да унутуп коюшкан.

Ошондуктан шашылбаңыз. Өз элиңизге болгон терең урмат-сыйды, алардын каада-салттарын жана адамдык кадыр-баркын дайыма сактай билиңиз. Алардын билимин жана жөндөмдүүлүктөрүн өркүндөтүүгө жардам бериңиз.



**ЭЛДИК ТАБЫПТАРДЫН ИШИНЕ ТОСКООЛ БОЛБОНУЗ. АЛАР МЕНЕН ЧОГУУ ИШТЕШИҢИЗ.**

Алардан үйрөнүңүз. Сиз да аларга үйрөтүңүз. Алардын үйрөнүүгө болгон ар бир кызыгуусун, аракетин колдоп, кубаттап туруңуз.

#### 4. ӨЗ МҮМКҮНЧҮЛҮГҮҮЗГӨ ЖАРАША ИШ АЛЫП БАРЫҢЫЗ. ЧЕКТЕН ЧЫГЫП КЕТПЕҢИЗ.

Сиздин көп же аз билишиңиз, өнөрүңүздүн көптүгү же аздыгы анчалык деле маанилүү эмес. Эгерде өз мүмкүнчүлүгүңүздүн чегинен ашып кетпесеңиз, анда өз ишиңизди жакшы аткарып, өтөсүнө чыккан болосуз. Бул – **«колуңуздан келе турган ишти гана аткарыңыз»** дегенди түшүндүрөт. Билимиңиздин күчү жетпеген же мурун-кийин кылып көрбөгөн иштерди аткаруудан баш тартыңыз. Анткени бирөөнүн денсоолугуна зыян келтирип алышыңыз мүмкүн.

Ошентсе да, ар бир иште өзүңүздүн жеке пикириңиздин болушу керектигин унутпаңыз.

Эки аралжы болуп турган учурларда (бир нерсе кылыш керекпи же жокпу деп бир чечимге келе албай жатканда), көбүнчө адис дарыгердин жардамына канча убакытта жетүүгө болоорун билип алганыңыз да өтө маанилүү.



ӨЗ МҮМКҮНЧҮЛҮГҮҮЗДҮН ЧЕГИН БИЛИҢИЗ

Мисалы, жаңы эле көз жарган аялдан кан көп кетип жатат (сиз күткөндөгүдөн башкача болуп). Эгерде медициналык борборго жарым саатта жете алсаңыз, анда аялды дароо ал жакка алып барганыңыз туура болот. Эгерде медициналык борбор өтө эле алыс болсо жана аял катуу кансырай баштаса, анда сиз билбесеңиз деле, аялдын жатынын укалоого (265-бетти караңыз) же ага төрөттү тездетүүчү дарыны (окситокцин) саюуга бел байлашыңыз керек.

Жөндөн жөн эле тобокелдикке барууга болбойт. Бирок абал чындап коркунучтуу боло баштаса, анда жөн калтыргандан көрө, чындап жардам берерине көзүңүз жете турган аракеттерди кылуудан тартынбашыңыз керек.

**Өз мүмкүнчүлүгүңүздүн чегинен чыгып кетпеңиз – бирок, ошону менен бирге эле акыл калчап иштөөгө аракет кылыңыз.** Оорулуу адамды өзүңүздөн да мурун коргоп калыш үчүн дайыма болгон аракетинизди жумшаңыз!

**5. ӨЗ АЛДЫҢЫЗЧА ОКУП-ҮЙРӨНҮҮНҮ УЛАНТА БЕРИҢИЗ.** Көп нерселерди үйрөнүүгө берилген ар бир учурду текке кетирбей пайдаланыңыз. Сиздин мыкты кызматкер, мугалим же адам болушуңузга чоң жардам бере турган ар кандай китеп же башка маалымат булактарын окуй бериңиз.



Кээ бирөөлөрдүн тигини окубашың керек, муну билүүгө болбойт деген сөздөрүнө көңүл бурбаңыз. ӨЗ АЛДЫҢЫЗЧА ОКУП-ҮЙРӨНҮҮНҮ УЛАНТА БЕРИҢИЗ

Эч качан дарыгерлерге, коомдук тазалык кызматкерлерине, айыл чарба адистерине же көптү билген кишилерге суроо берүүдөн тартынбаңыз.

Жаңы ачылган ийримдерге катышуу же кошумча даярдык алуу мүмкүнчүлүктөрүн эч качан кетирбеңиз.

Сиздин биринчи милдетиңиз – окутуу. Андыктан көп окуп, көп нерселерди үйрөнүп турбасаңыз, тез эле билимиңиз жарды болуп, башкаларга жаңы нерселерди үйрөтө албай каласыз.

## 6. ОКУТКАН, ҮЙРӨТКӨН НЕРСЕЛЕРИҢИЗДИ ИШ ЖҮЗҮНДӨ ДА КОЛДОНО БИЛИҢИЗ.

Адамдар көбүнчө сиз айткан нерселерге эмес, сиздин кылган иштериңизге көңүл бурат. Башкаларга жакшы үлгү көрсөтүү максатында, айылдын медициналык кызматкери катары өзүңүздүн жеке турмушуңузга жана адаттарыңызга өзгөчө көңүл буруңуз.

Адегенде, өзүңүздүн үйүңүздө даараткана болсун, андан кийин гана адамдарды үйлөрүнө даараткана салууга чакырыңыз.

Эгерде таштандыларды ыргыта турган жалпы бир чуңкур казуу үчүн жумушчу тобун уюштурууга жардам берсеңиз, анда башкалар менен бирге эле өзүңүз да билекти түрүнүп иштешіңиз керек.

**Чыныгы жетекчилер адамдарга муну мындай кылыш керек деп айтышпайт. Алар иш жүзүндө өздөрү аткарып, үлгү көрсөтүшөт.**



**ОКУТКАН, ҮЙРӨТКӨН НЕРСЕЛЕРИҢИЗДИ ИШ ЖҮЗҮНДӨ ДА КОЛДОНО БИЛИҢИЗ (антпесеңиз, сизди ким угат?)**

## 7. АР БИР ИШТИ ЖАН ДИЛИҢИЗ МЕНЕН, СҮЙҮНҮП АТКАРГАНДАЙ БОЛУҢУЗ.

Эгерде сиз адамдардын өздөрүнүн айылын өнүктүрүүгө жана денсоолугу үчүн кам көрүүгө жан-дили менен өз салымдарын кошуусун кааласаңыз, андай иш-аракетти эң оболу өзүңүз баштаңыз. Антпесеңиз, сизди эч ким колдобой коюшу мүмкүн.

Коомдук иштерди кызыктуу өткөргөнгө аракет кылыңыз. Мисалы, адамдар суу алган жердин тегерегин мал-жаныбарлардан коргоо үчүн тосуп коюунун өзү оор жумуш болушу мүмкүн. Бирок бул ишке айылдын бардык тургундары катышып, иш өзүнчө «эмгек майрамына» айланса (тамак-аш жана ыр менен коштолсо), анда ишти тез жана көңүлдүү бүтүрүүгө болот. Ишти оюн-зоок менен айкалыштыруу – жаш балдардын да ишке болгон кызыгуусун арттырат.

Аткарган ишиңиз үчүн сизге акча төлөнүшү же төлөнбөшү да мүмкүн. Бирок эч качан кембагал адамга же акча төлөй албаган адамга жардам берүүдөн баш тартпаңыз жана аларга көңүл бурбай калуудан алыс болуңуз.

Муну менен сиз адамдардын сүймөнчүгүнө ээ болосуз; алар сизди сыйлай башташат. Мындай ийгиликтерди сиз эч кандай акчага сатып алалбайсыз.



**АКЧА ҮЧҮН ЭМЕС, АДАМДАР ҮЧҮН ИШТЕҢИЗ (Адам акчадан да кымбат)**

## 7. КЕЛЕЧЕК ЖӨНҮНДӨ ОЙЛОНУҢUZ – БАШКАЛАРДЫ ДА ОШОГО ҮЙРӨТҮҢUZ

Жоопкерчиликтүү медициналык кызматкер адамдардын ооруп калышын күтүп отурбайт. Ал тескерисинче, оорунун алдын алууга аракет кылат жана келечекте бекем ден соолукка ээ болуп, жакшы жашап кетүүсү үчүн **бүгүнтөн баштап** кам көрүү керектигине адамдарды ишендирет.

Көптөгөн оорулардын алдын алууга болот. Медициналык кызматкер катары сиздин милдетиңиз – адамдарга оору-сыркоолордун эмне себептен пайда болуп жатканын жана аларга кандай чараларды көрүү керектигин түшүндүрүү болуп саналат.

Денсоолук көйгөйлөрүнүн көп себептери бар. Кээде бир оору экинчи бир ооруну пайда кылат. Оору-сыркоолорду туура жана толук дарылоо үчүн, адегенде алардын **түпкү себептерин** таап, андан соң алар менен күрөшүп, көйгөйдүн өзөгүнө жетүүгө аракет кылуу керек.

Мисалы, ичөткөк – көп жерлердеги жаш балдардын өлүмүнүн кеңири таралган, негизги себеби болуп эсептелет. Ич өткөктүн жайылып баратышынын бир себеби бул – тазалыктын жоктугу (*коомдук тазалык* менен *жеке тазалыктын* начардыгы). Мындай жагдайлардын алдын алууга болот. Ал үчүн сиз адамдарга даараткана салуунун пайдалуулугун түшүндүрүп, тазалыктын негизги эрежелерин үйрөтүшүңүз керек (133-б.).

**Ичөткөк менен жабыркаган же андан чарчап калган балдардын көбү – начар тамактанган балдар.** Алардын денесинин инфекцияга туруштук берүүчү күчү калбай калат. Андыктан ич өткөктөн болуп жаткан өлүмдүүлүктүн алдын алуу үчүн, начар тамактануунун да алдын алуу зарыл.

Эмне себептен жаш балдардын көбү начар тамактанышат?

- Мунун себеби, энелердин балага кандай тамактарды (мисалы, эмчек сүтү) берүү маанилүү экендигин билбегендигинен болуп жүрбөсүн?
- Же акчанын тартыштыгынан, керектүү азык заттарды өстүрүүгө жердин жоктугунан болуп жүрбөсүн?
- Же бир ууч бай адамдардын жерге жана башка баалуу нерселердин көбүнө ээлик кылып алгандыгынан болуп жүрбөсүн?
- Же кембагал адамдардын өздөрүнө тийиштүү жерлерди жакшы иштете албагандыгынан болуп жүрбөсүн?
- Же көп балалуу адамдардын балдарын тамак-аштан өксүтпөй багууга кудурети жетпегенинен, ага карабай, дале бала күтүүнү уланта беришкенинен болуп жүрбөсүн?
- Же аталардын келечектен үмүт үзүп, азыноолак тапкан акчасын да аракка жумшап ийгенинен болуп жүрбөсүн?
- Же адамдардын келечекке план түзүп, умтулбаганынан болуп жүрбөсүн?
- Же адамдардын чогуу иштеп, кирешени тең бөлүшүү аркылуу өздөрүнүн кыйналып жашап жаткан (кээ бири өлүп жаткан) оор шарттарын өзгөртсө болоорун түшүнбөй жатканынан болуп жүрбөсүн?



**КЕЛЕЧЕК ЖӨНҮНДӨ ОЙЛОНУҢUZ –  
БАШКАЛАРДЫ ДА ОШОГО ҮЙРӨТҮҢUZ**

Сиз жашаган жердеги балдардын өлүмүнө жогоруда айтылгандардын баары болбосо да көпчүлүгү себепкер болуп жатканын түшүнгөн чыгарсыз. Албетте, булардан башка да себептерди айтышыңыз мүмкүн. Медициналык кызматкер катары сиз жогорудагы жана башка себептерди адамдарга түшүндүрүүгө жана алардын көбүн жоюуга жардам беришиңиз керек.

Бирок эсиңизде болсун:

ичөткөктүн айынан көп болуп жаткан өлүмдүүлүктүн алдын алуу үчүн адамдарды дааратканалар, таза суу жана «атайын суусун» (регидрон суусуну) менен гана камсыз кылуу жетишсиздик кылат. Ал үчүн бала күтүүнү пландоонун, жерди мыкты иштетүүнүн, жерди, байлыктарды жана бийликти адилет бөлүштүрүүнүн да мааниси чоң.

Көптөгөн оорулардын жана адамдардын жабыркоосунун себеби бул – алысты көрө албагандык жана сараңдык. Эгерде сиз адамдардын жакшы жашашына кызыкдар болсоңуз, анда аларды тең бөлүшүүгө, чогуу иштөөгө жана келечекке бирге кадам таштоого үйрөтүшүңүз керек.

## ДЕНСОЛУКТУ ЧЫҢДООГО БАЙЛАНЫШКАН КӨПТӨГӨН НЕРСЕЛЕР ЖӨНҮНДӨ

Биз ич өткөк менен начар тамактануунун кээ бир себептерин карап чыктык. Мындан тышкары **тамак-аш өндүрүү, жерди бөлүштүрүү, билим алуу жана адамдардын бири-бирин дарылоо же туура эмес дарылоо жолдору** да көптөгөн, ар түрдүү денсоолук көйгөйлөрүнө алып келиши мүмкүн.

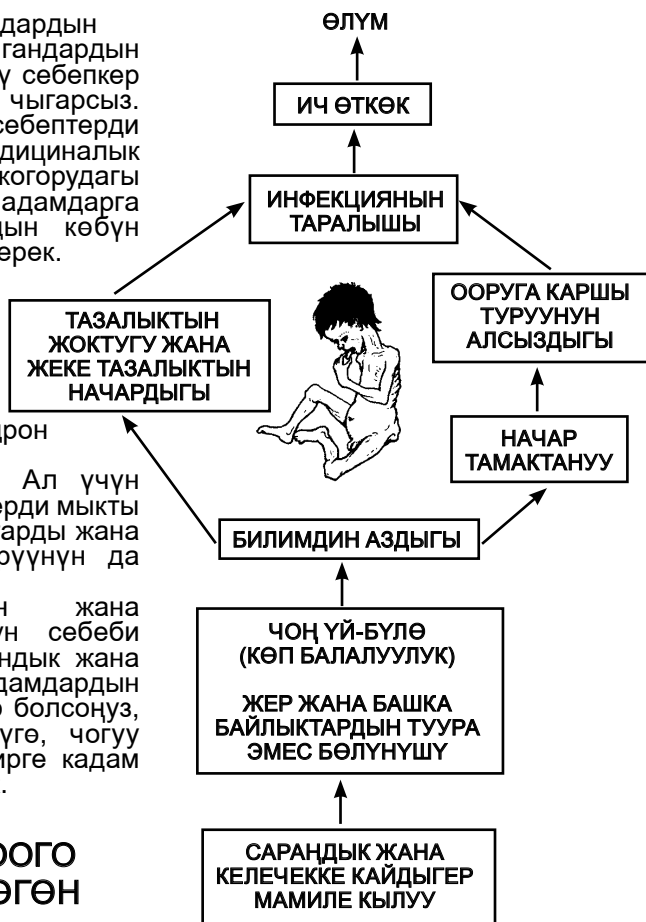
Эгерде сиз жердештериңиздин турмуш шарттарынын жакшырышына кызыкдар болсоңуз, аларга турмуш-тиричиликтеги бардык оор маселелерди чечүүгө жардам беришиңиз керек.

Денсоолук, бул оорубай жүрүү гана эмес. Бул андан да чоң нерсе. Бул деген дененин, акыл-эстин жана коомдун саламаттыгы менен тазалыгы. Таза чөйрөдө адамдар да жакшы жашашат, бири-бирине ишенишет, күнүмдүк керектөөлөрүн канааттандыруу үчүн чогуу иштешет, жокчулукта жана молчулукта бири-бирине жө лек-таяк болуп, бири-бири менен бөлүшүшөт жана бири-биринин окуп үйрөнүшүнө, өсүп-өнүгүшүнө, жакшы жашашына ар бири колунан келишинче жардамдашат.

Күнүмдүк көйгөйлөрдү чечүүгө бардык аракетинизди жумшаңыз. Бирок сиздин негизги милдетиңиз, өзүңүз жашаган жерди (коомду, айылды) адамкерчиликте баалаган, таза коомго айландырууга жардамдашуу экендигин унутпаңыз.

Медициналык кызматкер катары сизге чоң жоопкерчилик жүктөлгөн.

Андыктан, адегенде эмнеден башташыңыз керек, мына ушуга токтоло кетели.



Ич өткөктүн өлүмгө алып келүүчү себептеринин жыйындысы

# АЙЛАНА-ЧӨЙРӨҮЗДӨГҮ АДАМДАР МЕНЕН ЖАКШЫЛАП ТААНЫШЫП АЛЫҢЫЗ

Бир айылда жашагандыктан сиз өз жердештериңизди, алардын денсоолукка байланыштуу көйгөйлөрүн жакшы билесиз жана ички сезимиңиз менен туюп, баамдай аласыз. Бирок алардын жан-дүйнөсүн толук түшүнүү үчүн аларга ар тараптуу көз караш менен мамиле жасоо керек.

Медициналык кызматкер катары сиз **бардык адамдарга** жардам беришиңиз керек (өзүңүз билгендерге же сизге кайрылгандарга гана эмес). Адамдар менен аралашыңыз. Алардын үйлөрүнө, иштеген жерлерине, чогулган жайларына жана мектептерге барып, алардын муктаждыктарын түшүнүп, кубанычтарын тең бөлүшкөнгө аракет кылыңыз. Алардын ден соолукка пайдалуу жана зыяндуу адаттары, турмуш шарттары жөнүндө өздөрү менен бирге болуп, чогуу талкуулашыңыз керек.

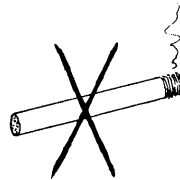
Эгерде адамдарга жардам берүү үчүн атайын долбоор түзүп, иштегиңиз келсе, адегенде ал долбоор эмнени талап кыларын жана иш жүзүндө кандай пайда берерин жакшылап ойлонгонуңуз жөн. Долбоорду ишке ашыруу үчүн төмөндөгүлөрдүн **баарын** сөзсүз эске алышыңыз керек:

1. **Ички муктаждыктар**, бул – адамдардын өздөрүнүн эң негизги деп эсептеген көйгөйлөрү.
2. **Чыныгы муктаждыктар**, бул – ошол көйгөйлөрдү ишенимдүү жол менен чечүүгө багытталган адамдардын кадамы.
3. **Ынтызарлык (макулдук)**, бул – адамдардын план түзүп, иш баштоого даярдыгы.
4. **Ресурстар**, бул – пландалган ишти аткарууга керек болгон өндүрүш күчү (адамдар, адистер), материалдар жана каражаттар.

Жогоруда айтылгандардын ар биринин канчалык маанилүү экендигине жөнөкөй эле бир мисал келтирип көрөлү. Айталы, тамекини көп чеккен адам өзүнүн бара-бара оорлошуп, такай жөтөлүп жатканын айтып сизге кайрылды.



1. Анын ички муктаждыгы, бул – жөтөлүнөн арылуу.



2. Анын чыныгы муктаждыгы (көйгөйдү чечүү), бул – тамекини таштоо.



1. Жөтөлүнөн арылуу үчүн тамекини таштоого өзүнүн ички ынтызарлыгы болушу керек. Тамекини таштоонун канчалык деңгээлде пайдалуу экендигин түшүнө билгени жакшы.



2. Тамекини таштоого жардам бере турган **ресурстардын бири** бул – тамекинин анын өзүнө жана үй-бүлөсүнө тийгизе турган терс таасири жөнүндөгү маалымат (149-бетти караңыз). Дагы бири бул – анын үй-бүлөсүнүн, досторунун колдоосу жана сиздин колдооңуз.



## Адамдардын ар кандай муктаждыктарын аныктоо

Медициналык кызматкер катары сиз эң оболу адамдардын денсоолукка байланыштуу болгон негизги көйгөйлөрүн аныкташыңыз керек. Адамдарды кандай нерселер тынчсыздандыраарын жана алардын негизги муктаждыктары кайсылар экендигин аныктоо үчүн, атайын берилүүчү суроолордун тизмеси жардам бериши мүмкүн.

Кийинки 2 беттен сиз ошондой суроо тизмектеринин үлгүсүн табасыз. Бирок сиз негизинен **өзүңүз жашаган аймактын** мүнөзүнө жараша болгон суроолорду беришиңиз керек. Суроолорду адамдардан маалымат алуу үчүн гана пайдаланбай, ошону менен бирге эле адамдардын өздөрүн ойлондура турган маанилүү суроолорду да берүүгө аракет кылыңыз.

Суроолордун тизмегин узартпаңыз жана татаалдаштырбаңыз – айрыкча, үйлөрдү кыдырганда. Эсиңизде болсун, **адамдар катардагы сандар эмес** жана андай болууну алар жактырышпайт. Маалымат чогултуп жатканда, сиз үчүн дайыма ар бир адамдын жан-дүйнөсү менен каалоосу биринчи кезекте турарын унутпаңыз. Суроолордун тизмегин өзүңүз менен кошо алып жүрбөй, алардын негизгилерин эске тутуп алганыңыз жакшы.





**Коомчулуктун (айылдын) ден соолукка байланыштуу муктаждыктарын аныктоого жардам берүүчү жана ошол эле учурда, адамдарды да ойлонтууга түрткү берүүчү суроо тизмектердин болжолдуу үлгүсү**



## **ИЧКИ МУКТАЖДЫКТАР**

Адамдардын өздөрүнүн айтымында, алардын күнүмдүк жашоосундагы кайсы нерселер (жашоо шарттары, тиричилик кылуу жолдору, ишенимдери ж.б.) алардын ден соолугунун чың болушуна жардам берет?

Адамдардын өздөрүнүн айтымында, алардын негизги муктаждыктары жана көйгөйлөрү (бир гана ден соолукка байланыштуу эмес, а жалпы жонунан) эмнеде?



### **ҮЙ ТИРИЧИЛИГИ ЖАНА КООМДУК ТАЗАЛЫК**



Үйлөр эмнеден салынган? Алардын дубалдары менен астамандары (полдору) кандай? Үйлөрдүн ичи тазабы? Тамак-аш кайсы жерде даярдалат, астамандабы же башка жердеби? От жакканда, анын түтүнү кандай жол менен чыгат? Адамдар эмнеде укташат?

Үйдө чымын, бүргө, кантала, келемиш (калар) же башка мителер барбы? Алар зыян келтиребери? Кандай жол менен? Алар менен күрөшүү үчүн адамдар эмне кылышат? Дагы эмне кылса болоор эле?

Азык-түлүк, тамак-аштар тийиштүү жерде, туура сакталып жатабы? Аларды дагы кантип жакшы сактаса болот?

Үй жаныбарларынын кандай түрлөрү (ит, тоок, кой, эчки, чочко ж.б.) багылат? Алар кандай көйгөйлөрдү жаратат?

Үй жаныбарларынын арасында көп кездешкен кандай оорулар бар? Алар адамдардын ден соолугуна кандай таасир этет? Ал оорулар менен күрөшүү үчүн кандай иш чаралар көрүлүүдө?

Адамдар сууну кайдан алышат? Ал сууну ичкенге болобу? Кандай сактык чаралары көрүлөт?

Канча үй-бүлөдө даараткана бар? Алардын канчасы дааратканаларды туура пайдаланышат?

Айылдын (кыштактын) жалпы абалы тазабы? Адамдар таштандыларды кайда жана эмне себептен ал жерге ыргытышат?



### **АЙЫЛ ТУРГУНДАРЫ**

Айылда канча адам жашайт? Алардын ичинен 15 жашка чейинкилердин саны канча? Канчасы сабаттуу? Билим берүүнүн деңгээли жакшыбы? Балдарга керектүү нерселер үйрөтүлөбү? Аларга дагы кандай кошумча нерселер үйрөтүлөт?

Ушул жылы канча ымыркай төрөлдү? Канча адам кайтыш болду? Эмнеден жана канча жашында кайтыш болду? Алардын өлүмүнүн алдын алууга болот беле? Кантип?

Айыл тургундарынын саны көбөйүп жатабы же азайып баратабы? Бул кандайдыр бир көйгөйгө алып келдиби?

Өткөн жылы ооруган адамдардын саны канча болду? Ар бир адамдын оорусу канча күнгө созулган? Алардын ар биринин оорусу же жарааты эмне эле? Алар эмне себептен ошондой оорулар менен ооруп калышкан (же жараат алышкан)?

Өнөкөт (узакка созулган) оорусу бар адамдардын саны канча? Алар кандай оорулар? Ата-энелердин көбүнүн канчадан балдары бар? Канчасы чарчап калды? Эмнеден улам чарчап калды? Канча жашта эле? **Негизги себептери** эмнеде?

Көп балалуу болууну же тез-тез балалуу болууну каалабаган үй-бүлөлөрдүн саны канча? Алардын каалабаганынын себеби эмнеде?

(Үй-бүлөнү пландоону караңыз, 283-б.).

## ТАМАКТАНУУ

Балдарын эмчек сүтү менен тамактандырган энелердин саны канча? Эмзип келе жаткандарына канча убакыт болду? Алардын балдары эмчек эмбеген балдарга караганда кыйла тың, ден соолуктары да бекем болот. Ушул чынбы? Эгерде чын болсо, анын себеби эмнеде?



Адамдардын жей турган негизги тамактары кайсылар? Аларды адамдар кайдан алышат?

Колдо бар азык-түлүктөрдү адамдар туура пайдаланышабы?

Арыктап бараткан (109-б.) же начар тамактанган балдардын саны канча?

Ата-энелер менен окуучулар туура тамактануунун маанисин жана пайдасын канчалык деңгээлде билишет?

Тамекини көп чеккен адамдардын саны канча? Спирт ичимдиктерин (же жеңил суусундуктарды) көп ичкен адамдардын саны канча? Алардын мындай терс адаттары өздөрүнүн жана үй-бүлөсүнүн ден соолугуна кандай таасир берип жатат?

(148-150 – беттерди караңыз).

## ЖЕР ЖАНА АНДАН ӨНДҮРҮЛГӨН АЗЫК ЗАТТАР



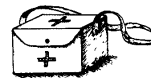
Бөлүнгөн жер ар бир үй-бүлөнү жетиштүү азык-түлүк менен камсыз кыла алабы? Эгерде үй-бүлө мүчөлөрүнүн саны өсө берсе, анда бөлүнгөн жер үй-бүлөнү жетиштүү азык-түлүк менен дагы канча убакытка чейин камсыз кыла алат?

Чарбадагы жер кандай бөлүштүрүлгөн? Өз жерине ээ болгон адамдардын саны канча?

Жерден дагы көп түшүм алуу үчүн кандай иш-аракеттер жасалууда?

Жерден алынган түшүм менен азык заттар кандай сакталууда? Бузулуп же чирип жок болгондору көпбү? Эгерде көп болсо, анын себеби эмнеде?

## ДАРЫЛОО (ЭМДӨӨ) ЖАНА ДЕНСОЛУК



Ден соолукту сактоодо жергиликтүү аначы айымдар менен эмчилердин ээлеген орду кандай?

Эмдөөнүн кандай салттык жолдору бар жана кандай дары-дармектер колдонулат? Алардын ичинен кайсынысы пайдалуу? Коркунучтуу же зыяндуулары барбы?

Жакын жерде кандай медициналык кызматтар бар? Алар ишеничтүүбү? Алардын дарылоо баалары кандай? Алардын иштегенине канча болду?

Эмдөөдөн өткөн балдардын саны канча? Кандай ооруларга каршы эмделишти?

Мындан тышкары кандай алдын алуу чаралары көрүлдү? Же башка дагы кандай чараларды көрсө болот? Алардын канчалык зарылдыгы бар?

## ӨЗҮНӨ-ӨЗҮ ЖАРДАМ БЕРҮҮ



Азыркы учурда жана келечекте адамдардын ден соолугу менен жакшы жашоосуна таасир берүүчү кандай маанилүү нерселер бар?

Өздөрүнүн ден соолукка байланыштуу көйгөйлөрүнүн канчасын адамдар өздөрү чече алат? Алар сырткы жардамга жана дары-дармектерге канчалык деңгээлде муктаж? (же кандай ооруларды дарылоодо сырттан жардам берилиши керек?)

Өз алдынча дарылоонун зыянсыз, жакшы таасир этүүчү жана толук дарылоочу жолдорун тандап алууга адамдар кызыгышабы? Эмне үчүн? Дагы эмнелерди үйрөнө алышат? Кандай тоскоолдуктар бар?

Байлар менен кедейлердин укуктары кандай? Эркектердин, аялдардын жана балдардын укуктары кандай? Жогорудагы топтордун ар бири кантип дарыланат? Эмне себептен? Адилеттүүбү? Эмнелерди өзгөртүү керек? Ким өзгөртүш керек? Кантип өзгөртүш керек?

Өздөрүнүн жалпы муктаждыктарын чечүү үчүн адамдар чогуу иштешеби? Керек учурларда адамдар бири бирине жардам беришеби?

Айылыңызды жашаганга эң пайдалуу, жакшы жерге айлантуу үчүн эмнелерди жасоо керек? Эмнеден баштоо керек?

## КӨЙГӨЙЛӨРДҮ ЧЕЧҮҮДӨ ЖЕРГИЛИКТҮҮ РЕСУРСТАРДЫ ПАЙДАЛАНУУ

Көйгөйлөрдүн чечилиши ресурстардын мүмкүнчүлүгүнө жараша болот.

Кээ бир иш-аракеттер сырткы ресурстарды талап кылат (материалдар, каражат же башка жактан келген адамдар). Мисалы, эмдөө программасын ишке ашыруу үчүн, өлкөгө сөзсүз вакциндерди алып келиш керек (көбүнчө башка өлкөлөрдөн).

Калган иш-аракеттерди толугу менен жергиликтүү ресурстар аркылуу ишке ашырууга болот. Үй-бүлө же кошуналар менен биргеликте топ түзүп, колдо бар материалдарды пайдаланып, суу чыгуучу түтүктүн тегерегин кашаалап койсо же жөнөкөй эле дааратканаларды салып койсо болот.

Сырттан келген кээ бир ресурстар (мисалы, вакциндер жана бир канча маанилүү дарылар) адамдардын ден соолугуна жакшы таасир бериши мүмкүн. Андыктан аларга жетүү үчүн бардык аракетинизди жумшашыңыз керек. Бирок өз айылыңыздагы адамдардын кызыкчылыгы үчүн

**мүмкүн болсо, жергиликтүү ресурстарды  
пайдаланганыңыз оң**

Айылдагы адамдар өздөрү эле канчалык көп нерсе жасай алса, анда алар сырткы жардамдарга да ошончолук аз көз каранды болушат жана алар жашаган коом (айыл) жашаганга мыкты, ден соолукка пайдалуу жерге айланат.

Жергиликтүү ресурстарды керек болгондо дароо табууга болот жана алар көп учурда сапаттуу жана арзан турат. Мисалы, эгерде сиз энелерди балдарына эмчек сүтүн берүү, шише менен берилген сүткө караганда кыйла пайдалуу экендигине ишендире алсаңыз, анда аларда эмчек сүтү бул – эң жогорку сапаттагы, жергиликтүү ресурс экен деген ишенич пайда болот. Ошондой эле эмчек сүтү балдар ооруларынын жана өлүмдүүлүгүнүн алдын алууга жардам берет.

Адамдардын денсоолугу менен алектенген жумушуңузда дайыма төмөнкүлөрдү эсиңизден чыгарбаңыз:

**жергиликтүү ресурстарды  
көбүрөөк пайдалануу  
керектигине адамдарды  
ишендириңиз.**



**ЭМЧЕК СҮТҮ БУЛ – ЖОГОРКУ САПАТТАГЫ  
ЖЕРГИЛИКТҮҮ РЕСУРС. АКЧА МЕНЕН  
САТЫП АЛГАН НЕРСЕЛЕРДИН БИРИ ДА  
АГА ТЕҢ КЕЛБЕЙТ!**

**Адамдардын ден соолугунун эң баалуу  
ресурсу, бул – адамдар өздөрү.**

## ЭМНЕ КЫЛУУ ЖАНА ЭМНЕДЕН БАШТОО КЕРЕКТИГИН ЧЕЧҮҮ ТУУРАСЫНДА

Бардык муктаждыктар менен ресурстарды талдап алгандан кийин алардын кайсынысы маанилүү жана кайсынысын биринчи аткаруу керектигин чечип алганыңыз оң. Адамдардын ден соолугунун чың болушуна жардам берүү үчүн көптөгөн ар түрдүү нерселерди жасоого болот. Ошондо да кээ бир иш-чараларды токтоосуз аткарууга туура келет. Алар адамдардын же бүтүн коомчулуктун (айылдын) келечектеги бакубат жашоосун камсыз кылууга жардам берет.

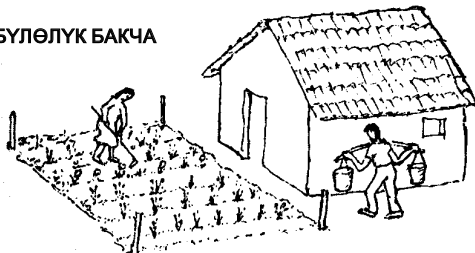
Көптөгөн айыл-кыштактардагы оорулардын таралышы начар тамактануудан болот. **Тамакты тоё жебейинче ден соолук баары бир чың болбойт.** Эгерде адамдар ачка болсо же балдар начар тамактанышса, анда сиз эч бир ишти бүтүрө албайсыз; сиздин эң биринчи көйгөйүңүз – адамдарды жана балдарды сапаттуу тамак менен камсыз кылуу болушу керек.

Көйгөйлөрдүн көпчүлүгү начар тамактанууга байланыштуу болот. Начар тамактануу көйгөйүн чечүүнүн ар түрдүү жолдору бар. Сиз жана сиздин айылдагылар мүмкүн болгон иш-аракеттер жөнүндө талкуулап, кайсынысы жакшы жардам берерин чечип алышыңыздар керек.

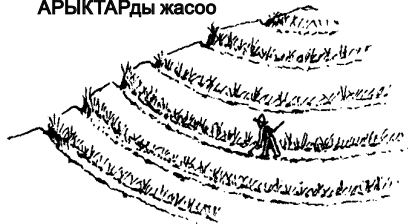
Төмөндө, кээ бир адамдар колдонгон, тамактануунун сапатын жакшыртуунун бир канча жолдору берилген. Кээ бир иш-чаралар тез жыйынтык алып келет. Ал эми башкалары болсо узак убакытты талап кылат. Андыктан сиздер жашаган аймакка кайсынысы туура келерин чечип алышыңыздар керек.

### САПАТТУУ ТАМАКТАНУУНУН МҮМКҮН БОЛГОН ЖОЛДОРУ

ҮЙ-БҮЛӨЛҮК БАКЧА

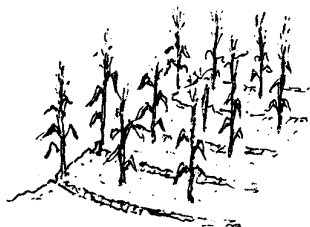


топуракты суунун жууп  
кетишинен сактоо үчүн,  
ТУУРАСЫНАН КЕТКЕН  
АРЫКТАРды жасоо

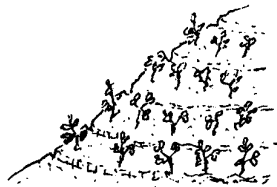


### КОТОРУШТУРУП АЙДОО

Ар айдоо мезгилинде жерге түшүмдү көп бөре турган – аш буурчак (төө буурчак), нокот, жасмык (маш), айдама беде, жер жаңгак сыяктуу же башка кабыктуу өсүмдүктөрдү эгиңиз.



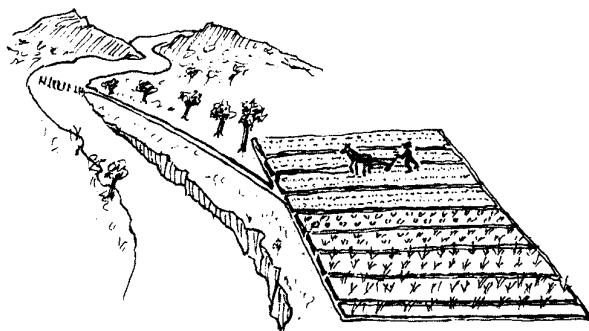
Быйылкы жүгөрү



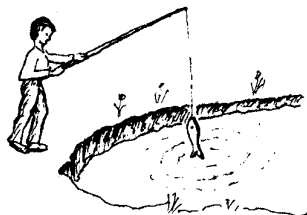
Келерки жылкы аш буурчак  
(төө буурчак)

# САПАТТУУ ТАМАКТАНУУНУН ЖОЛДОРУ

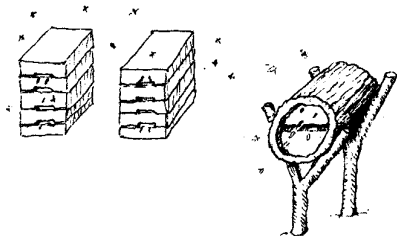
## ЖЕРДИ СУГАРУУ



## БАЛЫК САЛУУ



## БАЛ ЧЕЛЕКЧИЛИК

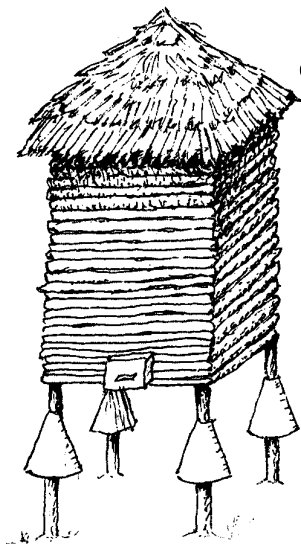


## ТАБИГЫЙ ЖЕР СЕМИРТКИЧТЕР

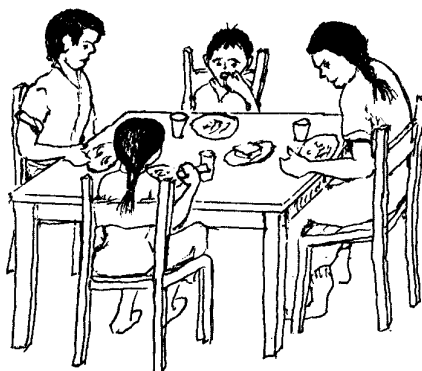


## Компост (кык) чуңкуру

## АЗЫК-ТҮЛҮК САКТАГАНГА ЭҢ МЫКТЫ ЖАЙ



Металлдан жасалган жеңчелер (туникелер) келемиштерди өткөрбөйт.



## ҮЙ-БҮЛӨНҮ ПЛАНДООНУН НАТЫЙЖАСЫНДА ЧАКАН ҮЙ-БҮЛӨНҮН ТҮЗҮЛҮШҮ (283-б.)

## ЖАҢЫ ОЙ-МАКСАТТАР МЕНЕН ИШТӨӨ

Мурунку беттерде көрсөтүлгөн сунуштардын баары тең сиз жашаган аймакка туура келе бербешти мүмкүн. Эгерде жагдайды бир аз өзгөртсө, балким кээ бири туура келип калат. Ал үчүн аларды иш жүзүндө, эксперимент катары сынап көргөн жакшы.



Жаңы ой-максатты ишке ашырууда **дайыма майда нерседен баштаңыз**. Себеби, кокусунан эксперимент болбой калса же бир нерсе ойдогудай чыкпай калса, сиз көп жоготпойсуз. Эгерде иш ойдогудай болуп, адамдар бул иштин туура экендигине ынанышса, анда бул ишти дагы кеңейтип, өнүктүрүүгө болот.

Эгерде эксперимент ишке ашпай калса, көп кабатыр болуштун кереги жок. Себеби, кетирген каталарды оңдоп, кайра ийгиликке жетүүгө болот. Ошентсе да дайыма майдадан баштоо керек.

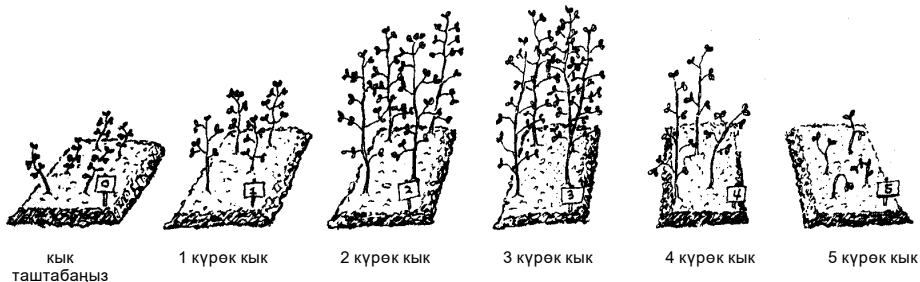
Төмөндө, жаңы ой-максатты ишке ашыруу үчүн колдонулган эксперименттен бир мисал келтирилген.

Соя буурчагы (аш буурчактын бир түрү) дененин өсүшүнө эң жакшы жардам берери жөнүндө окуп калдыңыз дейли. Бирок аны сиз жашаган аймакта өстүрсө болобу жана аны адамдар жешеби? Бул жөнүндө билбейсиз. Андыктан эксперимент жасап көрүңүз.

Адегенде себүүдөн баштаңыз. Топурагы менен суусу ар түрдүү шартта болгон, атайын бөлүнгөн 2-3 кичинекей жерге соя буурчагын себиңиз. Эгерде түшүм жакшы болсо, андан ар түрдүү тамактарды жасап, анын адамдарга жакканын же жакпаганын байкаңыз. Эгерде соя буурчагы адамдарга жакса, анда жакшы түшүм берген жерди дагы кеңейтип, уруктан көбүрөөк себиңиз. Ошол эле учурда атайын бөлүнгөн башка жерлердин шарттарын да байкап, алардан жакшы түшүм алса болорун же болбосун текшерипиз.

Ошондой эле топуракты, кошумча жер семирткичтерди алмаштырып, суунун өлчөмүн өзгөртүп, уруктун ар кандай түрлөрүн сепсеңиз да болот. Кайсынысы жакшы жардам берерин же бербесин так билиш үчүн, **бир гана** шартты өзгөртүп, калганын мурдагы калыбында калтыруу керек.

Мисалы, буурчактардын өсүшүнө малдын кыгы жакшы жардам берерин жана аны канча өлчөмдө колдонсо болоорун билүү үчүн, жерди анча чоң эмес бир нече жөөктөргө бөлүп, бирдей урук сээп, бирдей сугарып жана күн нуру бирдей тийе турган шартта жайгаштырып көрүңүз. Бирок урукту себүүдөн мурун ар бир жөөккө ар кандай өлчөмдө кык таштаңыз. Мисалы,



Бул эксперимент көрсөткөндөй, белгилүү бир өлчөмдө ташталган кыктардын пайдасы чоң, ал эми өтө көп төгүлгөн кыктар кайра буурчакка зыян алып келет. Эми бул жөн гана мисал. Сиздин экспериментиңиздин жыйынтыгы такыр башкача чыгышы мүмкүн. Андыктан эксперимент жасап көрүңүз!

## АДАМДАР МЕНЕН ЖЕРДИН ОРТОСУНДАГЫ ТЕҢ САЛМАКТУУЛУККА ЖЕТИШҮҮГӨ УМТУЛУУ

Денсоолук көп нерселерге көз каранды, бирок баарынан да ал адамдын тамакты жетиштүү өлчөмдө ичүүсүнө жараша болот.

Тамакка колдонуучу азыктардын көбү жерден алынат. Жакшы каралып, жакшы иштетилген жердин түшүмү да мол болот. Адамдардын жакшы тамактануусун камсыз кылуу үчүн, медициналык кызматкер жерден мол түшүм алуунун жолдорун да билүүсү зарыл. Мунун азыр эле эмес, келечекте да пайдасы чоң. Бирок жакшы иштетилген бир ууч жер адамдардын баарын бага албайт. Бүгүнкү күндө **өз чарбасы бар адамдардын көбүнүн жерлери аз болгондуктан, алар өз муктаждыктарын толук канааттандыра алышпайт жана аларды денисак жашайт деп айтууга болбойт.**

Дүйнөнүн көп жерлеринде карапайым элдин турмушу начарлап, эч жакшырбай келет. Жылдан жылга көп балалуу үй-бүлөлөрдүн саны көбөйүп бараткандыктан, карамагындагы бир ууч жер аздык кылып, үй-бүлөнү багуу кыйын болуп баратат.

Көптөгөн ден соолук программалары бул багытта иш алып барууга аракет кылып жатышат. Алар «үй-бүлөнү пландоо» же адамдарга канча балалуу болууну бирөөнүн айтуусу менен эмес, өз каалоолору менен чечүүсүнө жардамдашуу аркылуу жер менен адамдын ортосундагы тең салмактуулукка жетишүүгө салым кошууда. Алардын ою боюнча, үй-бүлөнүн саны канчалык аз болсо, алардын жери да ошончолук көп болуп, үй-бүлөнү кеңири багууга шарт түзүлөт. Бирок үй-бүлөнү пландоо менен гана маселе чечилбейт. Адамдар канчалык кедей болгон сайын, ошончолук көп балалуу болууну каалай беришет. Себеби, балдар ар кандай иштерди аткарып үй-бүлөсүнө бекер жардам берет. Ал эми чоңоюп, өз алдынча иштеп калганда үйүнө кичинеден акча да алып келе баштайт. Эгерде ата-энеси ал-күчтөн тайып, карылыкка моюн суна баштаса, алар балдарынын же неберелеринин кароосуна өтүшөт.

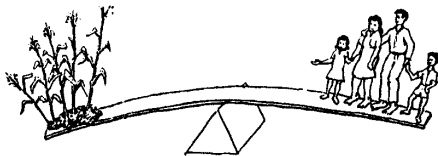
Көп балалуу болуу – кедей өлкө үчүн экономикалык кырсык болсо, кедей үй-бүлө үчүн көбүнчө экономикалык муктаждык (айрыкча, балдардын көбү жаш эле туруп чарчап калган учурларда). Бүгүнкү күндө **адамдар үчүн көп балалуу болуу, бул – социалдык жактан коргонуунун эң ишенимдүү жолу** болуп калды.

Кээ бир программалар менен топтордун көз карашы бир аз башкача. Алардын ою боюнча ачкачылык жердин аздыгынан эмес, а көп жерлердин өзүмчүл адамдардын колуна топтолуп калышында. Алар жер жана жер байлыктарын туура бөлүштүрүү аркылуу гана тең салмактуулукка жетүүгө болот деп эсептешет. Алар адамдарга өздөрүнүн жашоосуна, ден соолугуна өздөрү кам көрүүсүнө жана өз жерлерине өздөрү ээлик кылуусуна жардам беришүүдө.

Жер жана жер байлыктары туура бөлүштүрүлгөн жерлерде жана адамдар экономикалык жактан көбүрөөк көз карандысыз болгон учурларда алар көбүнчө чакан үй-бүлөлүү болууну каалашарын турмуштук тажрыйбадан көрүүгө болот. Үй-бүлөнү пландоо адамдар туура чечим кабыл алганда гана жардам берет. Адамдар менен жердин ортосундагы тең салмактуулукка бир гана үй-бүлөнү пландоо аркылуу эмес, а жерди туура бөлүштүрүү жана социалдык адилеттүүлүк аркылуу да жетүүгө болот.

«Сүйүү» деген сөздүн социалдык мааниси бул – **адилеттүүлүк** деп айтылат. Өзүнүн айылын сүйгөн медициналык кызматкер адамдардын жерди жана жер байлыктарын бөлүштүрүүгө негизделген тең салмактуулукка жетүүсүнө жардам бериши керек.

ЧЕКТЕЛИП БЕРИЛГЕН  
ЖЕР – ЧЕКТЕЛҮҮ  
(САНАЛУУ) ГАНА  
АДАМДАРДЫ БАГА  
АЛАТ.



АДАМДАР МЕНЕН ЖЕРДИН  
ОРТОСУНДАГЫ ТУРУКТУУ  
ТЕҢ САЛМАКТУУЛУК –  
АДИЛЕТ (ТУУРА)  
БӨЛҮШТҮРҮҮГӨ  
НЕГИЗДЕЛҮҮГӨ ТИЙИШ.



## Алдын алуу менен Дарылоонун



## ОРТОСУНДАГЫ ТЕҢ САЛМАКТУУЛУККА ЖЕТИШҮҮ

Дарылоо менен алдын алуунун ортосундагы тең салмактуулук көбүнчө шашылыш муктаждыктар менен күтө турган муктаждыктардын ортосундагы тең салмактуулукка барып такалат.

Медициналык кызматкер катары сиз адамдарга жолугуп, алардын айткандарын угуп, алардын өтө маанилүү деп эсептелген муктаждыктарын канааттандырууга жардам беришиңиз керек. Адамдарды тынчсыздандырган көйгөйлөрдүн эң негизгилери көбүнчө - оорулар менен кыйынчылыктар. Андыктан **сиздин биринчи жумушуңуз – адамдардын айыгып кетишине жардамдашуу болушу керек.**

Бирок көлөчөктү да ойлоңуз. Адамдардын ички муктаждыктары жөнүндө кам көрүп жатканда, алардын келечек жөнүндө ойлонуусуна да жардам бериңиз. Көптөгөн кыйынчылыктар менен оорулардын алдын алууга болоорун жана ал адамдардын өздөрүнүн колунан келерин түшүндүрүңүз.

Бирок этият болуңуз! Кээде медициналык кызматкерлер өтө аша чаап кетишет. Боло турган оорулардын алдын алам деп жүрүп, алар учурдагы ооруларга көп көңүл бурбай коюшат. Ал эми адамдардын учурдагы көйгөйлөрүн эске албай коюу менен алар адамдарды өздөрүнөн алыстатып алышы мүмкүн. Муну менен алар өздөрүнүн алдын алуу иштерине да терс таасир тийгизишет.

**Дарылоо жана алдын алуу бири-бири менен чырмалышып жүрүшөт.** Ооруну эрте дарылоо анын коркунучтуу ооруга айланып кетишинин алдын алат. Эгерде сиз адамдарга өздөрүнүн көп кездешкен ден соолук көйгөйлөрүн издеп табуусуна жана аларды өз үйлөрүндө эрте дарылоосуна жардам берсеңиз, анда көптөгөн кереги жок кыйынчылыктарды болтурбай коюуга болот.

**Эрте дарылоо – алдын алуу медицинасынын бир түрү болуп саналат.**

Эгерде сиз адамдар менен жакшы кызматташтыкта болгунуз келсе, анда **алар менен чогуу иштегенге аракет кылыңыз.** Алдын алуу менен дарылоонун ортосундагы тең салмактуулукка жетишиңиз. Анткени муну адамдар жакшы кабыл алышат. Мындай тең салмактуулук негизинен адамдардын ооруга, айыгууга жана ден соолукка болгон учурдагы мамилесине жараша аныкталат. Адамдарга эртеңки келечегин канчалык терең көрө билишине, алардын мамилесинин кандай өзгөрүшүнө жана канчалык көп ооруну башкарууга жардам берүү менен сиз тең салмактуулуктун табигый түрдө алдын алуунун пайдасына ооп баратканын аныктай аласыз.

Баласы ооруп жаткан энеге дарылоого караганда алдын алуунун мааниси өтө чоң деп айтуу ылайыксыз (энени мындай сөздү угууга ынандырганда деле). Бирок алдын алуунун өтө маанилүүлүгүн эне баласына кам көрүп, сиз ага жардамдашып жатканда ишендире айтсаңыз болот.

**Алдын алуу иши үчүн бар күчүңүздү жумшаңыз, бирок аны таңуулабаңыз.**

**Дарылоону – алдын алууга баруучу жол катары пайдаланыңыз.** Адамдар менен оорунун алдын алуу жөнүндө сүйлөшүүнүн эң ыңгайлуу учуру – алардын дарыланууга келген учуру. Мисалы, ичеги курттары менен жабыркаган баласын алып келген энеге, аларды кантип дарылоо жөнүндө шашпай түшүндүрүп бериңиз. Ошондой эле убакыт таап, экөөнө (энеси менен баласына) тең ичеги курттарынын кантип таралышы жана алардын алдын алуунун ар түрдүү жолдору жөнүндө да түшүндүрүп бергениңиз оң (12-бөлүмдү караңыз). Өздөрүн өздөрү натыйжалуу дарылашына жардам берүү үчүн (күнөөлүүлөрдү издөө үчүн эмес) анда-санда алардын үйлөрүнө да барып туруңуз.

**Дарылоону, алдын алууга үйрөтүү мүмкүнчүлүгү катары пайдаланыңыз.**

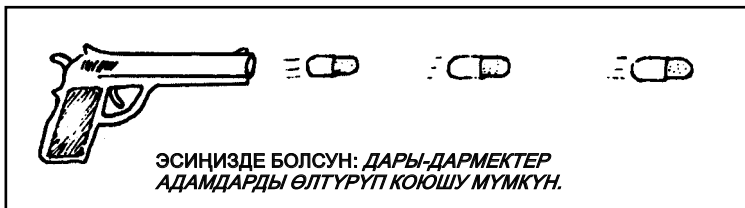
## ДАРЫЛАРДЫ ТУУРА ЖАНА ЧЕНЕМИ МЕНЕН КОЛДОНУУ

Алдын алуу иштеринин эң оор жана маанилүү бөлүгү бул – дарыларды туура жана ченеми менен колдонууну адамдарга үйрөтүү. Азыркы дарылардын кээ бирлери өтө маанилүү жана адам өмүрүнө чоң пайда келтирет. Ошондой болсо да, **оорулардын көбүнө дары колдонуунун зарылдыгы жок.** Адамдын денеси оору менен өзү деле күрөшө алат. Ал үчүн эс алып, жакшы тамактанып, суюктуктарды көп ичүү керек (мындан тышкары, үйдөн дарылоонун кээ бир, жөнөкөй ыкмалары да жардам бериши мүмкүн).

Дары ичүүгө эч кандай зарылчылык болбосо деле адамдар сизге келип дары сурашы мүмкүн. Алар сизди дары берүүгө ынандырса, акыры көңүлүн оорутпайын деген ой менен сиз аларга дары берип коюшуңуз мүмкүн. Бирок, эгерде сиз дары бергенден кийин алар жакшы болуп кетишсе, анда алар муну сиздин жардамыңыз же дарылардын жардамы деп түшүнүп калышат. А чындыгында аларды өздөрүнүн эле денелери айыктырганын алар билишпейт.

Адамдарга зарылдыгы жок дарыларды кабыл алууну үйрөткөндүн ордуна, убакыт таап, ал дарылардын **эмне себептен** колдонулбашы керектигин түшүндүрүп, айтып бергениңиз оң. Ошондой эле өз ден соолуктарына өздөрү кам көрүү үчүн **адамдар кандай нерселерди жасай аларын** да айта кетиңиз.

Ошентип, сиз адамдардын сырткы ресурстарга караганда (дарылар), көбүнчө ички (жергиликтүү) ресурстарга (адамдар өздөрү) таянарына жардам бересиз. Муну менен сиз адамдардын ден соолугуна да пайда келтиресиз, **анткени колдонууда коркунучтуу жагы болбогон бир да дары-дармек болбойт.**



Адамдар өздөрүнө зарыл болбогон дарыларды көп сураган учурларга негизинен үчөө кирет. Алар көп кездешүүчү: 1) суук тийме 2) жеңил жөтөл жана 3) ич өткөк.

**Суук тиймени** эс алуу, суюктуктарды көп ичүү жана көбүнчө аспириин менен айыктырып алууга болот. Ал эми пенициллин, тетрациклин жана башка антибиотиктер ага жардам бербейт (163-бетти караңыз).

**Жеңил жөтөлдө** же анын коюу былжыр же какырык менен коштолгон оор учурунда сууну көп ичүү керек. Жөтөл сиробуна караганда, суу былжырды жоготуп, жөтөлдү тез эле жумшартып коёт. Ысык суунун буусу менен дем алуу, жөтөлдү ого бетер жеңилдетет (168-бетти караңыз). Адамдардын жөтөл сиробуна же башка анчалык зарылдыгы жок дарыларга көз каранды болушуна жол бербейсиз.

**Ичөткөктөн** жабыркаган балдардын көбүнө дарылар жардам бербейт. Көп колдонулуп келген дарылар (неомицин, стрептомицин, каолин-пектин, лomotил, левомицетин) кайра зыян келтириши мүмкүн. **Эң негизгиси, балага суюктуктарды көп ичирип, аны жакшы тамактандыруу керек** (155-156-беттерди караңыз). **Баланын жакшы болуп кетишине дарынын эмес, анын апасынын салымы чоң.** Эгерде сиз энелерге ушуну түшүндүрүүгө жана эмне кылуу керектигин үйрөтүүгө жардам берсеңиз, анда көптөгөн балдардын өмүрүн сактап калууга болот.

Дарыгерлер да, карапайым адамдар да дарыларды өтө көп колдонушат. Бул ден соолук үчүн зыян, себеби:

- Курулай акча кетет. Дарыга көп акча сарптагандан көрө, ошол акчаны азык-түлүккө жумшаган оң.
- Адамдар өздөрүнө көреги жок эле (көбүнчө, капчыктарына туура келбеген) нерселерге көз каранды болуп калышат.
- Ар бир дарыны колдонууда анын коркунучтуу жагы болот. Андыктан дары кабыл алып жатканда, ден соолукка зыян келтирип алуу мүмкүнчүлүгү дайыма болуп турат.
- Эң жаманы, дарыларды жеңил илдеттерге каршы өтө көп өлчөмдө кабыл алуу. Мындай учурда коркунучтуу оору менен күрөшүүгө дарынын күчү жетпей калат.

Көп колдонуудан улам өзүнүн күчүн жоготкон дары катары левомецетин дарысын айтууга болот. Мындай маанилүү, бирок коркунучтуу антибиотиктин жеңил инфекцияларга каршы өтө көп өлчөмдө колдонулгандыгынан улам, кээ бир учурларда ал өтө коркунучтуу ич келте оорусуна таасир бербей калат. Левомецетиндин өтө көп өлчөмдө колдонулушу келте оорусунун аны *ТОГОТПОЙ* калышына алып келген (58-бетти караңыз).

Жогоруда айтылган бардык себептерден улам, дары кабыл алууну чектөө керек.

Бирок кантип? Катуу эрежелер менен чектөөлөр да, дарыны сөзсүз жогорку деңгээлдеги адистин уруксаты менен гана берүү чечимдери да, дарынын көп өлчөмдө колдонулушун токтото албайт. Качан адамдар өздөрү жакшы түшүнгөндө гана, дарыларды ченеми менен, этияттап колдонуу адатка айланат.

**Дарыларды туура жана ченеми менен колдонууну адамдарга үйрөтүү – медициналык кызматкердин эң негизги милдеттеринин бири.**

Бул айрыкча, азыркы дарылар көп жайыла баштаган аймактарга туура келет.



**АТАЙЫН УБАКЫТ ТААП, АДАМДАРГА ЭМНЕ СЕБЕПТЕН ДАРЫ БЕРҮҮНҮН ЗАРЫЛДЫГЫ ЖОК ЭКЕНДИГИН ТҮШҮНДҮРҮП БЕРИҢИЗ.**

Дарыларды колдонуу жана туура эмес колдонуу жөнүндө көбүрөөк маалымат алгыңыз келсе, 6-бөлүмдүн 49-бетин караңыз. Ийне саюунун туура жана туура эмес жактары жөнүндө 9-бөлүмдүн 65-бетин караңыз. Ал эми үйдөн дарылоо ыкмаларын туура колдонуу жөнүндө 1-бөлүмдү караңыз.

## КАНДАЙ ИЙГИЛИКТЕРГЕ ЖЕТИШЕ АЛДЫҢЫЗ? (БАА БЕРҮҮ)

Адамдардын (анын ичинде өзүңүздүн да) **кандай** ийгиликтерге жана **канчалык деңгээлде** жетише алгандыгын мезгил-мезгили менен текшерип туруу – сиздин саламаттыкты сактоо багытындагы ишиңизге көп жардамын берет. Сиз иштеген коомдун (айылдын) жакшы жашоосу жана саламаттыгын сактоо багытында кандай өзгөрүүлөр болду?

Ар айда же жылда, денсоолук боюнча өткөрүлгөн иш-чаралардын жыйынтыктары жөнүндө айтсаңыз болот. Мисалы:

- Дааратканаларды пайдалана баштаган үй-бүлөлөрдүн саны канча?
- Жердин түшүмдүүлүгүн жогорулатуу жана мол түшүм алуу иштерине канча дыйкан (фермер) жигердүү катышты?
- «**Мектепке чейинки программанын**» (үзгүлтүксүз окутуу жана текшерүү) ишине катышкан энелер менен балдардын саны канча?

Ушул өңдүү суроолор **аткарылган иштерге** баа берүүдө сизге чоң жардам берет. Бирок аталган иш-чаралардын жыйынтыгын же денсоолукка тийгизген **таасирин** аныктоо үчүн, сизге төмөнкүдөй суроолорго жооп берүүгө туура келет:

- Өткөн жылда же айда канча бала ич өткөктөн же ичеги курттарынан жабыркаган? (Дааратканалар салынганга чейинки абал менен салыштырыңыз.)
- Быйылкы түшүм (дан, буурчактар же башка түшүмдөр) кандай болду? (мыкты ыкмаларды колдонгонго чейинки абал менен салыштырыңыз.)
- Баланын ден соолук картасы (297-бетти караңыз) боюнча канча баланын салмагы нормалдуу жана канчасы салмак кошкон? (Мектепке чейинки программанын башталышына чейинки абал менен салыштырыңыз.)
- Мурдагыга салыштырмалуу бала өлүмдүүлүгүнүн саны азайдыбы?

Ар кандай иш-чаралардын ийгиликтерине туура баа берүү үчүн, сиз ал иштерди аткарганга чейинки жана андан кийинки абалдар жөнүндө белгилүү бир маалыматтарды чогултушуңуз керек. Мисалы, эгерде сиз энелерди балдарын эмчек сүтү менен тамактандыруунун маанилүүлүгүнө ынандыргыңыз келсе, адегенде канча эне баласын эмчек сүтү менен тамактандыраарын эсептеп чыгыңыз. Андан соң окутуу программасын баштаңыз жана ар жылы жогорудагыдай эсептерди жүргүзүп туруңуз. Муну менен сиз өзүңүздүн окутуу программаңыздын канчалык натыйжалуу экендигин биле аласыз.

Ошондой эле алдыга белгилүү бир максат коюп иштешиниз мүмкүн. Мисалы, жылдын аягына чейин үй-бүлөлөрдүн 80 пайызы (%) даараткана салат деген үмүтүңүз бар (саламаттыкты сактоо бөлүмү да ошондой ойдо). Ар айда эсептеп турасыз. Эгерде 6 айдын соңунда үй-бүлөлөрдүн үчтөн бири гана даараткана салгандыгы белгилүү болсо, анда сиз алдыга койгон максатка жетүү үчүн дагы тырыша иштөө керектигин түшүнөсүз.

**Алдыга максат коюп иштөө адамдардын жигердүү иштөөсүнө жана көп нерселерди бүтүрүүсүнө жардам берет.**

Өзүңүздүн саламаттыкты сактоо иштериңизге баа берүүдө белгилүү бир иш-чараларды аткарууга **чейинки**, аны **аткарып жаткандагы** жана аткарып болгондон **кийинки** абалдарды эсепке алганыңыз, сизге чоң жардам берет.

Бирок эсиңизде болсун: **сиздин саламаттыкты сактоо ишиңиздин эң негизги бөлүгүн өлчөөгө же эсептөөгө болбойт**. Аны сиздин жана башка адамдардын бири-бирине болгон мамилесине, адамдардын чогуу окушуна, иштешине, боорукерликтин, адамкерчиликтин, жоопкерчиликтин, катышуунун жана үмүттүн өсүшүнө жараша аткаруу керек. Сиздин ишиңиздин ийгилиги адамдардын өздөрүнүн негизги укуктарын коргоодогу бир күчкө биригишине жана ал күчтүн улам чыңалып баратышына жараша болот. Буларды сиз өлчөй (эсептей) албайсыз. Бирок кандай өзгөрүүлөр болгондугун аныктап жатканда, буларды жакшылап таразалап көрүңүз.

## ОКУТУУ ЖАНА БИРГЕ ҮЙРӨНҮҮ. МЕДИЦИНАЛЫК КЫЗМАТКЕР МУГАЛИМДИН ОРДУНДА

Денсоолукка таасир этүүчү нерселердин көп экендигин түшүнгөндөн кийин, сиз: «медициналык кызматкердин да иши көп экен, анын бардыгын аткарууга мүмкүн эмес да» деп ойлошуңуз мүмкүн. Чындыгында, эгерде иштин бардыгын өзүңүзгө ала берсеңиз, анда көп нерселерди бүтүрүүгө эч качан жетише албайсыз.

**Адамдар өздөрүнүн жана өздөрү жашаган айылдын ден соолугу үчүн жоопкерчиликти өз колдоруна алышканда гана олуттуу өзгөрүүлөрдү күтүүгө болот.**

Сиз жашаган айылдын жашоо-турмушунун жакшырышы бир гана адамдын эмес, а ошол айылда жашаган дээрлик бардык адамдардын кошкон салымына жараша болот. Ал үчүн жоопкерчилик менен билимди баарына бөлүштүрүү керек.

Мына ошондуктан **сиздин медициналык кызматкер катары биринчи жумушуңуз бул – окутуу (агартуу)**, башкача айтканда, балдарды, ата-энелерди, дыйкандарды, мектеп мугалимдерин, башка медициналык кызматкерлерди жана сиз окута ала турган бардык башка адамдарды окутуу. Окутуу иши мугалим үчүн өтө маанилүү өнөр болуп саналат. Окутуу деген, башкалардын өсүп-өнүгүшүнө жардамдашуу жана алар менен кошо өсүп-өнүгүү дегенди билдирет. **Жакшы мугалим бул, башкаларга ар кандай ой-максаттарды, идеяларды айткан адам эмес, а башкалардын өз ой-максаттарын, идеяларын ойлоп табуусуна, өздөрү үчүн жаңы ачылыштарды жаратуусуна жардамдашкан адам.**

Окутуу жана үйрөнүү мектеп же ден соолук бөлүмдөрү менен гана чектелбеш керек. Аларды үйлөрдө, жумуш талааларында, жолдордо да өткөрүүгө болот. Медициналык кызматкер катары оорулуу адамды дарылап жаткан учур сизге эң сонун окутуу мүмкүнчүлүгүн берет. Ошондой болсо да сиз, адамдарды биргелешип ойлонууга, иштөөгө жана ой-максаттары менен бөлүшүүгө ынандырган, жардам берген бардык мүмкүнчүлүктөрдү издешиңиз керек.

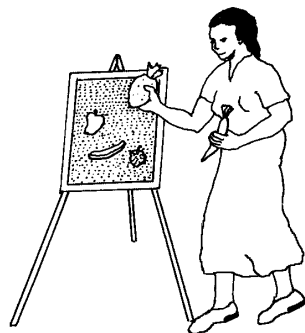
Кийинки бир нече беттерде сизге жардам берүүчү кээ бир ой-максаттар берилген. Бирок алар жөнөкөй гана сунуштар. Тек, алардан кийин сиздин өзүңүздүн да көптөгөн, жаңы ой-максаттарыңыз, идеяларыңыз пайда болушу мүмкүн.

### ДЕНСОЛУК ЖӨНҮНДӨ КАМ КӨРҮҮНҮН 2 ЖОЛУ

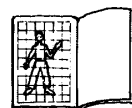


## Окутуу куралдары

**Фланнелдик графика** – ар кандай адамдардын тобу менен сүйлөшүүлөрдү өткөрүүгө жакшы жардам берет, себеби муну менен улам жаңы сүрөттөрдү тартып турууга болот. Чарчы келген тактайга же калың катуу кагаздын бир бөлүгүнө фланнел чүпүрөгүн жабыңыз. Андан соң анын бетине кыркып алынган ар кандай сүрөттөрдү жайгаштырсаңыз болот. Кыркылган сүрөттөрдүн артына желимделген тери кагазынын (наждактуу кагаз) тилкелери же фланнел, сүрөттөрдү фланнел тактайына жармаштырып турууга жардам берет.



**Көрнөкчөлөр жана көргөзмөлөр.** «Миң сөздөн, бир сүрөт артык» жана «Миң уккандан, бир көргөн жакшы» дейт. Саламаттыкты сактоо бөлүмдөрүндө же адамдар көрө турган жерлерде маалымат билдирүүчү, жөнөкөй сүрөттөр (бир нече сөздөрү менен же сөздөрү жок деле) илинип турушу керек. Бул китептеги сүрөттөрдүн деле кээ бирлерин көчүртүп алсаңыз болот.



Эгерде сүрөттөрдүн туура, так өлчөмү менен таризин аныктоодо кыйналсаңыз, көчүрмөсүн алгыңыз келген сүрөттүн чарчыларын калем менен өтө коюулатпай, белгилеп чыгыңыз.

Эми ошол белгиленген чарчыларды катуу калың кагазга же көрнөкчөгө көлөмүн чоңураак кылып түшүрүңүз. Андан соң түшүрүлгөн сүрөттүн көчүрмөсүн алыңыз.



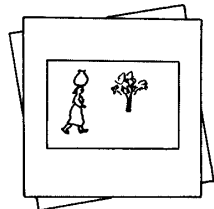
Эгерде мүмкүнчүлүк болсо, көрнөкчөлөргө сүрөт тартууга же аларды боёого айылдагы сүрөтчүлөрдү чакырыңыз, же болбосо балдар көрнөкчөлөрдү ар кандай аталыштар боюнча жасашы керек.

### Үлгүлөр жана ар кандай көрсөтүүлөр

ой-максаттарыңызды билдирүүгө жардам берет. Мисалы, эгерде сиз жаңы төрөлгөн баланын киндигин кесүүдөгү сактык чаралар жөнүндө энелерге жана аначыларга түшүндүрүп айткыңыз келсе, анда ал үчүн куурчакты пайдалансаңыз болот. Куурчактын ичине шоона (жип) байлап (чаптап) коюңуз. Мындай тажрыйбаны үйрөнүп алган аначылар башкаларга да көрсөтө баштайт.



Денсоолук жөнүндөгү ар кандай темаларды берүүгө мүмкүнчүлүк берген **түстүү слайддар жана тасма пленкалар** дүйнөнүн көп жерлеринде колдонулат. Алардын кээ бирлери топтому менен келип, аңгемелер аркылуу баяндалат. Булардан тышкары, жөнөкөй тасма көрсөткүчтөрдү жана батареясы бар проекторлорду да колдонууга болот.



Айылыңызды ден соолук боюнча окутууда пайдалануу үчүн окутуу материалдарын алгыңыз келсе, атайын берилген даректер боюнча кат жөнөтсөңүз болот. Даректердин тизмесин 429-432-беттерден таба аласыз.

## Ой-максаттарды (идеяларды) далилдүү элестетүүнүн башка жолдору

**Аңгеме айтып берүү.** Эгерде бир нерсени түшүндүрүүдө кыйналсаңыз, анда аңгеме (айрыкча, чындыкка негизделген аңгеме) айтуу аркылуу айта турган нерсенин маңызын жеткирүүгө болот.

Мисалы, эгерде мен сизге дарыгерге караганда, айылдагы жумушчу, оорунун дартатын (диагнозун) жакшы аныктай алат деп айтсам, сиз ишенбешиңиз мүмкүн. А эгерде Ош облусунда фелдшер болуп иштеген, айылдын медициналык кызматкери (аты Жылдыз дейли) жөнүндө айтсам, анда сиз түшүнүшүңүз мүмкүн.

Бир күнү кичинекей баланы тамактандыруу борборуна алып келишти. Баланы мурдараак жакын арадагы медициналык борбордун дарыгери көргөн, себеби начар тамактануудан улам бала көтөрөм болуп калган эле. Баланын жөтөлү да болгондуктан, дарыгер ага жөтөл дарысын жазып берген. Баланын абалы Жылдызды аябай тынчсыздандырды. Баланын өтө жарды үй-бүлөдөн экендигин жана бир нече жума мурун анын бир тууган агасы каза болгондугун Жылдыз билет эле. Жылдыз баланын үйүнө барып, анын агасынын узак убакыт бою ооругандыгын жана акырында кан түкүрө баштагандыгын аныктады. Андан кийин Жылдыз медициналык борборго келип, бала кургак учук менен ооруп жатат окшойт деген өзүнүн кооптонуусун дарыгерлерге билдирди. Бул боюнча атайын тест жүргүзүлүп, анын жыйынтыгында Жылдыздын кооптонуусу чын чыкты... Мына өзүңүз көрүп тургандай, фелдшер чыныгы көйгөйдү дарыгерден мурда аныктап койду, себеби ал өзүнүн айылындагы адамдардын баарын жакшы билген жана алардын үйлөрүнө барып турган.

Аңгемелер аркылуу окутууну дагы да кызыктуу кылып өткөрүүгө болот. Бул негизинен медициналык кызматкердин аңгемени же баянды эң сонун кылып айтып берүүсүнө жараша болот.

**Оюн көргөзүү (сахна коюу).** Маанилүү аңгемени адамдарга дагы да тереңирээк жеткирүү үчүн ошол аңгемени сахналаштырып көрсөтүү керек. Муну сиз, мектеп мугалими же ден соолук бөлүмдөрүнүн кызматкерлери уюштуруп, мектеп балдарынын катышуусу (сахнада ойношу) менен чакан көшөгөлөрдү же 2-3 адамдан турган сахна оюндарын өткөрүүгө болот.

Мисалы, оорунун жайылып кетишинин алдын алуу үчүн азык заттарды (тамак-ашты) чымын-чиркейлер тийбей турган жерде сактоо керек деген түшүнүктү жеткирүү үчүн, бир нече майда балдарга чымын-чиркейлердин кийимдерин кийгизип, алардын азыктардын айланасында зызылдап учуп жүрүшкөндөрүн көрсөтүүгө болот. Үстү жабылбаган азыктарды (тамак-ашты) чымын-чиркейлер булгап коёт. Андан соң ал азыктарды балдар жеп алып, ооруп калышат. Бирок, эгерде азыктарды алды торчо менен капталган кутуда сактаса, ага чымын-чиркейлер кире алышпайт. Андыктан мындай жерде сакталган азыктарды жеген балдарда ооруп калуу коркунучу жок болот.



**Ой-максаттар менен бөлүшүүнүн канчалык көп жолдорун тапсаңыз, аларды ошончолук көп адам түшүнөт жана эстеп калат.**

## Жалпы келечек үчүн бирдей иштөө жана окуу

Өздөрүнүн көп кездешкен муктаждыктарын канааттандыруу үчүн адамдарды бирге (чогуу) иштөөгө кызыктыруунун жана тартуунун көптөгөн жолдору бар:

1. **Айылдагы денсоолук бөлүмдөрү (комитеттери).** Айылдын (коомчулуктун) жыргалчылыгы үчүн (мисалы, таштанды чуңкурун казуу же даараткана салуу) план түзүп иштөөгө жардам бере турган жөндөмдүү, кызыкдар адамдардын тобун айылдыктар өздөрү тандап алса болот.

2. **Топтордогу талкуулоо.** Денсоолукка таасирин тийгизип жаткан көйгөйлөр жана муктаждыктар жөнүндө ата-энелер, мектеп окуучулары, жаштар, элдик дарыгерлер, эмчилер же башка топтор чогулуп талкуулашса болот. Талкуунун негизги максаты – адамдардын сунуштары жана алар билген нерселерди ишке ашыруунун жолдору туурасында сүйлөшүү.

3. **Эмгек майрамдары.** Эгерде адамдардын бардыгы катышса, анда суу түтүгүн ишке киргизүү же айылды тазалоо сыяктуу коомдук долбоорлордун иши бат жана кызыктуу өтөт. Ишти оюнга айландырууга ар кандай оюндар, жарыштар, сергектендирүүчү суусундуктар жана жөнөкөй сыйлыктар жардам берет. Ошондой эле өзүңүздүн кыялданууларыңызды да пайдаланыңыз.



ЭГЕРДЕ ИШ ОЮНГА АЙЛАНСА, АНДА БАЛДАР УКУМШАЙ КӨП ИШТЕРДИ БҮТКӨРӨ АЛЫШАТ.

### 4. Биргелешкен чарбалар

(**кооперативдер**). Адамдар бири-бири менен шаймандарын, камылгалыктарын жана жерин да бөлүшүү аркылуу баалардын көтөрүлүп кетишине жол бербей, аларды бир калыпта кармап тура алышат. Адамдардын жыргалчылыгы үчүн биргелешип иштеген чарбалардын (топтордун) таасири чоң.

5. **Сабактарга катышуу.** Сахналаштырып оюн коюу жана көрсөтүү аркылуу ден соолукка байланышкан иш-аракеттерди колдоо үчүн айыл мугалими менен биргелешип иштешиңиз. Ошондой эле окуучулардын чакан тобун медициналык борборго чакырып туруңуз. Балдар бат эле окуп-үйрөнүүгө жөндөмдүү жана көптөгөн оор кырдаалдардан тез чыгып кетүүнүн жолдорун таба алышат. Эгерде балдарга мүмкүнчүлүк берсеңиз, алар сизге баалуу жардамчы болуп калышат.

6. **Энелер жана балдар менен жолугушуу.** Айрыкча, кош бойлуу аялдардын, кичинекей (5 жашка чейинки) балдары бар энелердин өздөрүнүн жана балдарынын ден соолуктарына коюлган талаптар жөнүндө дайыма кабардар болуп туруусу абдан маанилүү. Ден соолук бөлүмүнө үзгүлтүксүз барып туруу – энелерди да, балдарды да окутууга жана текшерүүгө мүмкүнчүлүк берет. Энелер балдарынын ден соолуктарын бат-бат текшерип, жыйынтыгын ай сайын балдардын өсүшүн каттоо баракчасына жазып турушу керек (Баланын ден соолук картасын караңыз, 297-бет). Картанын маанисин жакшы түшүнгөн энелер балдарынын жакшы тамактанып, дени сак өсүп жатканына көбүнчө сыймыктанышат. Энелер картаны окуй алышпаса деле, аны кантип түшүнүү керектигин үйрөнүп алышса болот. Мүмкүн бул ишти сиз уюштуруп, энелерге жардам берсеңиз жакшы болор.

7. **Үйлөргө баруу.** Достук ниет менен адамдардын үйлөрүнө барып туруңуз. Айрыкча, өзгөчө көйгөйлөрү бар, ден соолук бөлүмдөрүнө көп барбаган же коомдук иштерге катышпаган үй-бүлөлөргө көбүрөөк барганга аракет кылыңыз. Бирок ошол эле учурда адамдардын жеке иштерин да сыйлай билиңиз. Эгерде үйдөгүлөр сиздин келишиңизди жактырбай турган болсо, анда алардыкына баруудан баш тартыңыз (эгерде балдар же жардамга муктаж адамдар коркунучта болбосо).

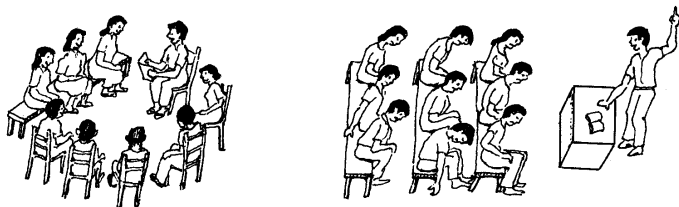


## Топтун ичинде ой-максаттар менен бөлүшүүнүн жолдору

Медициналык кызматкер катары адамдардын денсоолугун жакшыртууга болгон аракеттериңиздин ийгилиги сиздин медициналык же техникалык билимиңизге эмес, а мугалимдик жөндөмдүүлүгүңүзгө жараша болорун түшүнүшүңүз керек. Коомдун (айылдын) бардык жашоочулары чогулуп, бирге иш алып барышканда гана чоң-чоң көйгөйлөрдү чечүүгө болот.

Бир нерселерди айтып берип жатканда, адамдар ал айтылгандарды угуу жолу менен көп нерселерди үйрөнө алышпайт. Алар көбүнчө бир нерсени чогуу ойлонуп, сезип, талкуулап, көрүп жана ошол нерсени бирге жасаганда гана көп нерселерди үйрөнө алышат.

Андыктан жакшы мугалим үстөлдүн артына туруп алып **адамдарга сүйлөбөйт**. Жакшы мугалим **адамдар менен чогуу** сүйлөшүп, алар менен чогуу иштешет. Ал адамдардын өздөрүнүн муктаждыктары жөнүндө ачык, так ойлонуусуна жана ошол муктаждыктарды канааттандыруунун ылайыктуу жолдорун табуусуна жардам берет. Мугалим өзүнүн ой-максаттарын ачык айтуунун, алар менен досторчо бөлүшүүнүн, аларды ортого салып талкуулоонун мүмкүн болгон жолдорун издейт.



АДАМДАР МЕНЕН ЧОГУУ СҮЙЛӨШҮҮЗ..... АЛАРГА АЙТПАҢЫЗ

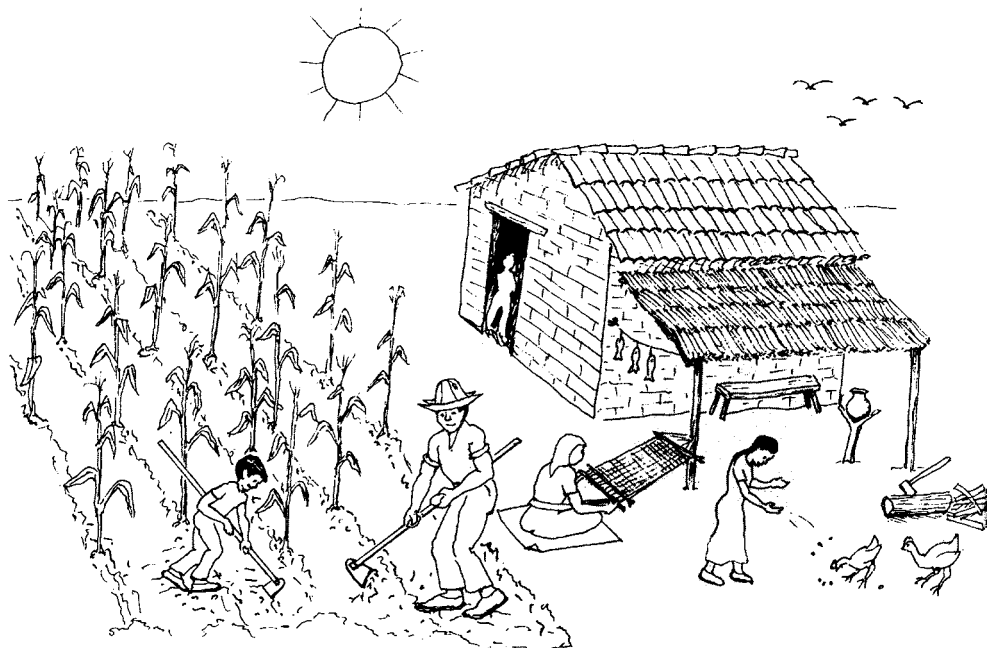
Медициналык кызматкер катары сиздин эң негизги аткара турган ишиңиз бул – адамдардын өз мүмкүнчүлүктөрүн ачып берүү жана алардын өздөрүн ишенимдүү алып жүрүүсүнө жардамдашуу. Кээде айылдыктар өздөрүнө жакпаган нерселерди өзгөртүшпөйт, себеби аракет кылышпайт. Көп учурларда алар өздөрүн сабатсыз, алсыз сезишет. Бирок алар жаңылышат. Айылдыктардын көбүнүн (окуп, жаза албагандарынын деле) укмуштай билими жана жөндөмдүүлүктөрү бар. Алар ар кандай шаймандарды пайдалануу, жерди иштетүү жана курулуш иштерин аткаруу жолу менен эле көп нерселерди жасап коюшат. Алар билимдүү адамдар жасай албаган көптөгөн маанилүү нерселерди жасай алышат.

Эгерде сиз адамдарга өздөрүнүн айлана-чөйрөсүн өзгөртүү үчүн көп нерселерди жасашканын жана эми көп нерселерди аңдап, билип калышкандарын түшүнүүсүнө жардам берсеңиз, алар мындан да көп нерселерди үйрөнүп, дагы көп нерселерди жасай ала тургандыктарын өздөрү эле түшүнүп калышат. Чогуу иштөө менен алар өз мүмкүнчүлүктөрүнүн чегинде өздөрүнүн ден соолуктарын чыңдап, турмуш-тиричилигин жакшырта алышат.

Булардын бардыгын адамдарга кантип жеткирүүгө болот?

Булардын баарын адамдарга жеткирүү көбүнчө кыйын! Бирок сиз адамдарга көп нерселерди өздөрү түшүнүүсүнө жардам бере аласыз. Ал үчүн аларды чогултуп, сүйлөшүүгө (талкууга) чакыруу керек. Чогулганда, өзүңүз көп сүйлөбөгөнгө аракет кылыңыз. Талкууну суроо берүү менен баштаңыз. Кийинки бетте берилген Борбордук Америкадагы үй-бүлөлүк чарба жөнүндөгү сүрөткө окшош жөнөкөй сүрөттөр да талкууну баштоого жардам бериши мүмкүн. Өзүңүз жашаган аймакка мүнөздүү болгон сүрөттөрдү да пайдалансаңыз же өзүңүз тартып көрсөтсөңүз болот (мисалы, адамдардын, курулуштардын, жаныбарлардын жана ар кандай түшүмдөрдүн сүрөттөрүн).

## АДАМДАРДЫН ЧОГУУ ОЙЛОНУП, КЕҢЕШИП ИШ КЫЛУУСУ ҮЧҮН СҮРӨТТӨРДҮ ПАЙДАЛАНЫҢЫЗ



Адамдардын тобуна береги сүрөткө окшош сүрөттү (көрүнүштөрдү) көрсөтүп, ал сүрөт жөнүндө айтып берүүсүн өтүнүз. Адамдарга алар өздөрү билген жана жасай ала турган нерселер жөнүндө айтып бере ала турган суроолорду бериңиз. Төмөндө суроолордун бир канча үлгүсү берилген:

- Сүрөттөгү адамдар кимдер жана алар кандай жашашат?
- Адамдар келгенге чейин бул жер кандай жер болгон?
- Өздөрүнүн айлана-чөйрөсүн адамдар кандай жолдор менен өзгөртүп алышты?
- Ал өзгөртүүлөр адамдардын ден соолугуна жана турмуш-тиричилигине кандай таасир берди?
- Бул адамдар дагы кандай өзгөртүүлөрдү жасай алышат? Дагы эмне жасаганды үйрөнүшсө болот? Аларды эмне кармап жатат? Алар канткенде дагы көп нерселерди үйрөнө алышат?
- Алар чарбачылык кылууну кантип үйрөнүштү? Аларга ким үйрөттү?
- Эгерде акчасы же шаймандары көп эмес бир дарыгер же укукчу бул жерге көчүп келишкенде, алар бул жерде чарбачылык кыла алышат беле? Эмне үчүн кыла алышат эле же кыла алышпайт эле?
- Бул адамдардын бизге кандай окшош жактары бар?

Ушул сыяктуу топтогу талкуулоолор адамдардын өзүнө ишенүүсүнө жана бир нерселерди өзгөртө алуу мүмкүнчүлүгүнө жардам берет. Муну менен алар өздөрүнүн коомдук иштерге да аралашып жаткандыктарын сезишет.

Адегенде сизге адамдар өздөрү ойлогон нерселер жөнүндө көп айта бербегендей сезилиши мүмкүн. Бирок бир аз убакыттан кийин, алар көбүрөөк ачык сүйлөшүп, маанилүү суроолорду бере башташат. Ар бир адамды өз оюн ачык айтууга жана коркпой сүйлөөгө үндөңүз жана алардын андай аракеттерин дайыма колдоңуз. Көбүрөөк сүйлөгөндөрдөн азыраак сүйлөп жаткандарга да өз ойлорун айтууга мүмкүнчүлүк берүүсүн сураңыз.

Талкууну (сүйлөшүүнү) баштоо үчүн адамдарга көйгөйлөрдү, алардын себептерин жана аларды чечүүнүн мүмкүн болгон жолдорун ачык, так көрсөтүүгө жардам берген, көптөгөн ар кандай сүрөттөрдү жана суроолорду колдонсоңуз болот.

---

Төмөнкү сүрөт боюнча, баланы мындай абалга жеткирген нерселер жөнүндө адамдарды ойлондуруу үчүн аларга кандай суроолорду берсеңиз болот?



Башка бир суроону пайда кылган жана адамдардын өздөрүн сураганга мажбур кылган суроолорду бергенге аракет кылыңыз. Ушуга окшош сүрөттү талкуулап жатканда, ич өткөктөн болгон өлүмдөрдүн себеби (7-бетти караңыз) эмнеде экендиги жөнүндө адамдар ойлонушабы?

## БУЛ КИТЕПТИ КАНТИП ЖАКШЫ КОЛДОНСО БОЛОТ?

Окуй ала тургандардын баары тең бул китепти үйлөрүндө колдонушса болот. Окуй албагандар деле китептеги сүрөттөр аркылуу көп нерселерди үйрөнө алышат. Бирок китепти толук жана жакшы пайдалануу үчүн адамдарга көбүнчө атайын жол-жоболор керек болот. Аларды жеткирүүнүн бир канча жолдору бар.



Медициналык кызматкер же китепти тараткан кишилер, адамдардын китептин мазмунун, көрсөткүчүн, жашыл беттерин жана түшүндүрмө сөздүгүн туура пайдалана билерине ынаанышы керек. **Керектүү нерселерди кантип туура табуунун** мисалын көрсөтүүгө өзгөчө көңүл буруңуз. **Эмне жардам бериши мүмкүн, эмне зыян кылышы мүмкүн же коркунучтуу болушу мүмкүн жана кандай учурда жардамга кайрылуунун мааниси чоң** экендигин билип алууга жардам берген китептин бөлүмдөрүн көңүл коюп окуп чыгуусун ар бир адамга түшүндүрүңүз (айрыкча, 1, 2, 6, 8-бөлүмдөргө жана 42-беттеги КОРКУНУЧТУУ ООРУЛАРДЫН БЕЛГИЛЕРИНЕ көңүл буруңуз). Оору башталганга чейин **анын алдын алуунун** мааниси чоң экендигин адамдарга баса көрсөтүңүз. Айрыкча, китептин 11- (**туура тамактануу**) жана 12- (**тазалыкты сактоо**) бөлүмдөрүнө өзгөчө көңүл буруу керектигин адамдарга түшүндүрүңүз.

Ошондой эле **сиздер жашаган аймакта көп кездешкен оорулар (көйгөйлөр) жөнүндө айтылган беттерди адамдарга көрсөтүңүз же ал беттерди атайын белги менен белгилеп коюңуз**. Мисалы, кичинекей балдары бар энелерге «**өзгөчө суусундук**» (регидрон суусуну, 152-бет) жөнүндө билдирүү үчүн, **ич өткөк** жөнүндө айтылган беттерди белгилеп койсоңуз, аларга түшүнүктүү болот. Көптөгөн көйгөйлөр менен муктаждыктарды кыскача түшүндүрүп берүүгө болот. Бирок китепти кантип пайдалануу туурасында адамдарга айтып берүү үчүн же китепти алар менен чогуу **талкуулап, бирге окуганга** канчалык көп убакыт бөлсөңүз, адамдар да китептен ошончолук көп пайдалуу нерселерди алаарын унутпаңыз.

Медициналык кызматкер катары сиз адамдарды **чакан топ** болуп жолугушуп турууга, ар бир жолугушууда китептин бирден бөлүмүн талкуулоого чакырышыңыз керек. Сиздер жашаган аймактагы чоң көйгөйлөргө, алардын ичинде учурдагы ден соолук көйгөйлөрүнө жана алардын алдын алууга көңүл буруңуз. Адамдарды келечек жөнүндө кам көрүүгө үйрөтүңүз.

Кээ бир кызыккан адамдар бул китеп (же башка китеп) боюнча **кыска курстарды** да уюштурушу мүмкүн. Анда ал топтун мүчөлөрү ар кандай ооруларды (көйгөйлөрдү) табуу, дарылоо жана алардын алдын алуу туурасында талкуулашса жакшы болоор эле. Алар кээ бир нерселерди кезеги менен бири-бирине үйрөтүп, түшүндүрүп турушса болот.

Аталган курстардагы сабактарды кызыктуу өткөрүүгө жардам берүү үчүн, сиз кандайдыр бир **жагдайды оюн аркылуу** көрсөтсөңүз болот. Мисалы, бирөө ооруп калган адамды ойнойт да, өз көйгөйлөрүн айта баштайт. Калгандары болсо ага суроо берип, аны текшере башташат (3-бөлүм). Ооруган адамдын оорусун аныктап, ага кандай чара көрүү үчүн китепти пайдаланыңыз. Топтун катышуучулары ооруну изилдеп жатканда, оорулуу адамдын өзүн да изилдөөнү жана акырында ооруну келечекте болтурбоонун жолдорун талкуулоону эстеринен чыгарбашы керек. Булардын баарын тең класстын ичинде өткөрүүгө болот.

Ден соолук жөнүндө кам көрүүнүн кызыктуу жана натыйжалуу жолдорун үйрөтүү жөнүндө Геспериан фондусу тарабынан чыгарылган «**Медициналык кызматкерлердин окуп-үйрөнүшүнө жардам**» аттуу китепте айтылат.

Медициналык кызматкер катары сиз адамдардын бул китепти туура пайдалануусуна эң жакшы жолдор менен жардам беришиңиз мүмкүн. Мисалы, сизге адамдар дарылануу боюнча кайрылса, аларды өздөрүнүн же баласынын оорусун (көйгөйүн) жана аны кантип дарылоону китептен таап берүүсүн сураңыз. Буга көп убакыт кетет, бирок жакшы жардам берет (алардын ордуна бул ишти сиз аткарганга караганда). Качан бирөө жарым адашып калганда же маанилүү нерсени өткөрүп ийгенде гана сиз ага жардам берип, канткенде жакшы жыйынтыкка жетүүгө болорун айтып берсеңиз болот. Бул жагынан алып караганда, **жада калса оору да, адамдардын үйрөнүү мүмкүнчүлүгүнө жардам берет.**

Урматтуу медициналык кызматкерлер! Силер ким болбогула жана кайсы жерде жүрбөгүлө, даражаңар же расмий абалыңар болобу же болбойбу же мага окшоп тек, башкалардын жакшы жашоосуна кызыккан адам болосуңарбы, айтор – бул китепти колдонуу менен бирге адамдарга жакшылык кылгыла. Бул китеп силерге, силердин ар бириңерге арналат.

Бирок эсиңерден чыгарбагыла, ден соолук жөнүндө кам көрүүнүн эң негизги бөлүгүн силер бул китептен да, башка китептерден таба албайсыңар. Чың ден соолуктун ачкычы силердин өзүңөрдө, адамдарда жана адамдардын бири бирин түшүнө билүүсүндө, бири бирине көңүл бөлүүсүндө, кам көрүүсүндө. Эгерде айылыңыздын же сиз жашаган коомдун чың ден соолукта жашоосун кааласаңыз, буларды сөзсүз аткарыңыз.

**Камкордук жана көңүл буруу – ден соолуктун ачкычы.**

Сиздерди урматтап,

Дэвид Уэрнер

*David*



## Окурмандардын эсине

Бул китеп адамдын өзүнө өзү медициналык жардам беришине көмөк көрсөтүү максатын көздөйт. Бирок китеп бардык суроолорго жооп бере албайт. Андыктан катуу ооруга чалдыгып же ден соолугуңуз начарлап, эч айла таппай калган учурларда, медициналык кызматкерге же дарыгерге кеңеш сурап кайрылганыңыз туура болот.

