جەر جۇزىنىڭ ەڭبەكشىلەرى بىرلەگىڭدەر!

БИБЛИОТЕКА
ИНСТИТУТА
ВОСТОКОВЕДЕНИЯ
Академии Наук
СССР

دوس - مۇقامبەت ۇلى قالەل.

قىۋشىنىڭ

ساۋلىعىن ساقتاۋ

قازاعىستان مامىلەكەت باسپاسىنىڭ
كۇنشىعىس ٴبولىمى.
تاشكەن 1925 نىشى جىل.

جەر جۇزىنىڭ ەڭبەكشىلەرى بىرىگىڭدەر !

دوس - مۇقامبەت ۇلى قالەل.

ۇقىۋشىنىڭ ساۋلىعىن ساقتاۋ

قازاعىستان مامىلەكەت باسپاسىنىڭ

كۇن شىعىس ءبولىمى.

تاشكەن 1925 نشى جىل.

Отпечатано
в типографии
Востгосиздата
КССР.

Узлит № 46
Тираж 5000 экз.

I. قۇلاعىڭ ساۋ بولسىن دەسەڭ:

1. قۇلاعىڭا ۇرعىزبا، ايقايلاتبا؛ شىڭعىرتبا؛ ٴوزىڭ دە قۇلاققا ۇرما، قۇلاققا ايقايلاما، شىڭعىرما،

2. قالام، قارىنداش، تاس-قالام، ينە سەكىلدى وتكىر ۇشتى نارسەلەرمەن قۇلاعىڭنىڭ ٴىشىن شۇقىما. قۇلاعىڭا ەش ۋاقىتتا ەش نارسە تىقبا. ماقتانى اسىرەسە سۋلانعان يا دارىلەنگەن ماقتانى قۇلاعىڭا تىعۋشى بولما.

3. قۇلاعىڭنىڭ ٴىشىن، سىرتىن تازا ۇستا. سابىندى سۋمەن قۇلاعىڭدى ابايلاب جۋ. جۋىنعاننان سوڭ قۇلاعىڭنىڭ سۋلانعان جەرىن ابدەن ٴسۇرتىب قۇرعات.

4. قۇلاعىڭنىڭ ىشىنە ٴبىر نارسە كىرە قالسا، ٴوزىڭ ەش نارسە ىستەمە، تەزدەن دوقتىرعا كورىن. قۇلاعىڭنىڭ ىشىنە قۇرت- قومىرسقا سەكىلدى ٴتىرى ماقۇلىق كىرە قالسا، دوقتىر كەلگەنشە ٴبىر نەشە تامشى جىلى كەندىر-ماي يا جىلى ٴسۇت تامىز.

5. بۇلاق بولساڭ (قۇلاعىڭنان ءىرىڭ اقسا) تەزدەن دوقتىرعا كورىن. قۇلاقتان اقعان ءىرىڭدى پايدالى نە زارارسىز دەپ ويلاما. بۇلاق وتە زيياندى نارسە.

II. مۇرنىڭ ساۋ بولسىن دەسەڭ:

6. مۇرنىڭدى ءار ءدايىم تازا ۇستا، تاناۋ-لارىڭدى تازالاپ ءجۇر. اۋزىڭنىڭ جەۋ، سويلەۋ ءۇشىن، مۇرنىڭنىڭ تىنىس الۋ يىسكەۋ ءۇشىن جارالعانىن ۇمىتپا.

سىڭكىرگەندە داۋىستاپ ەكى تاناۋىڭمەن بىردەي سىڭكىرمە. اۋەلى ءبىر تاناۋىڭدى تازالاپ سونان سوڭ ەكىنشى تاناۋىڭدى تازالا.

7. جۇرگەندە، جۇگىرگەندە، سويلەگەندە، ۇيقتاعاندا مۇرنىڭمەن دۇرىستاپ دەم الالمايتىن بولساڭ دوقتىرعا كورىن. دوقتىر تەكسەرىپ قاراپ دەم الىسىڭ نەدەن بۇزىلعانىن تاۋىپ بەرەدى.

8. جاس ـ بالالارعا تۋۋىسىمەن اق اۋزىن جۇمىپ ۇستاۋدى ادەتتەندىر.

بەسىكتە جاتقاندا بالا اۋزىن اشىپ جاتاتىن بولسا، جاستىعىن بيىكتەتىپ باسىن كوتەرىڭكىرەپ يەگىن توسىنە تيگىزىپ جاتقىز. بۇيتكەندە ٴبىرنەشە جۇمادان سوڭ اۋزىن اشىپ جاتۋدى قويماسا دوقتىرعا كورسەت.

III. تىنىستىڭ ساۋ بولسىن دەسەڭ:

9. دەم العاندا اۋزىڭ ونەمەيىن جابىۋلى بولسىن.

10. شاڭدا نە اۋاسى بۇزىلعان ورىندا شاماڭ كەلگەنشە دەم الما (تۇرما). جۇرگەن جەرىڭدى شاڭداتپاي ءجۇر، اسىرەسە ءۇيدىڭ ىشىندە شاڭ كوتەرىلۋشى بولما.

11. ءۇيدىڭ ىشىنە ەدەنگە، جارعا (دۋ-ۋالعا) قاقىرما؛ تۇكىرمە مۇرىن ورامالىڭا قاقىرىپ تۇكىرمە. جايىۋلى جاتقان (توسەگەن) كيىزدىڭ كىلەمنىڭ استىنا ەرگىزدە قاقىرىپ تۇكىرمە.

12. كيىمىڭدى، توسەگىڭدى بوتەن نارسە-
لەردى ءۇيدىڭ ىشىندە قاقپا، سىلكپە، تازالاما؛
سىرىتقا شىعارىپ تازالا.

ءۇيدىڭ ىشىندەگى نارسەلەردى سۇرتكەندە
سىپىرعاندا سۇرتكىشتىڭ سىپىرعىشتىڭ قۇرعاق
بولماسىن دىمقىل بولسىن.

13، ءۇيدە وتىرىپ جۇمىس قىلغاندا جىلى
ۋاقىتتا تەرەزەڭ اشىق بولسىن.

سۇۋىق ۋاقىتتا كۇن ءتاۋىر بولسا، ءبىر
نەشە رەت ەسىك تەرەزەنى اشىپ ءۇيىڭنىڭ
اۋاسىن جاڭارتىپ تازالاپ تۇر.

گۇۋلەمە جەلدەن ساقتان. اسىرەسە قىزىپ
تەرلەپ وتىرعاندا (سىرتتاعى اۋا تەرەزە ەسىك
سەكىلدى ءبىر تەسىكتەن كىرىپ قارسى تەسىك-
تەن (ەسىكدەن نە تەرەزدەن) شىقسا ءۇيدىڭ
ىشىن جەل كۇۋلەپ كەتەدى. وسى جەلدى
گۇۋلەمە دەپ اتايدى.

14. ۇيقتايتىن ءۇيىڭنىڭ (بولمەڭنىڭ) اۋاسى
وتە تازا بولسىن. ۇيقتاعان ۋاقىتتا كۇندىزگى

شارشاتقان بەينەتىشنەن قوتىلىپ دەم الىسىن، كەلەشەك كۇنىگە كۇش - قۇۋات جينايسىن.
اومىر ىڭىنىڭ ءبىر - ازى ۇيقىدا وتەدى. سوندىقتان ۇيىقتايتىن جايىڭدەن ساۋلىققا كەرەكتى شارىتتارعا كەلىستى كەلسىن، تازا بولسىن، مۇنى ۇمىتپا.
15. ەڭ ۋاقىتتا كوكىرەگىڭدى، ىشىڭدى (قۇرساعىڭدى) تەرەزەنىڭ الدىنا نە تاقتايدىڭ ۇستەلدىڭ شەتىنە يا بولماسا باسقا نارسەگە كىيدىر - مەلەپ قىسپا.
16. شىلىم تارتپا، ناسىباي اتپا، تەمە كىنىڭ وتە زياندى ەكەنىن ۇمىتپا.

IV. كوزىڭ ساۋ بولسىن دەسەڭ:

17. دەمىرتتا، الا - كولەڭكەدە، ناشار جارىقتا وقىما، جازبا، جۇمىس قىلما.
18. كۇندىز ۇيدە جۇمىس قىلساڭ جارىق (تەرەزە) سول جاعىڭدا بولسىن. جارىق بولعان تەسىكتەن (تەرەزەدەن) ازدا بولسا، اسپاننىڭ ءبىر بولەگى كورىنىپ تۇرسىن. كوزالدىڭداعى

(قولىڭداعى) ىستەب وتىرعان جۇمىسىڭا (جازىب وتىرعان قاعازىڭا· تىگىب وتىرعان كيىمىڭە) كۇن تۇسبەسىن. (كۇننىڭ چۇۋاعى تيمەسىن).

19. كەشكە شامەن جۇمىس قىلعاندا شامىڭ الدىڭدا كىشكەنە سول جاققا تامان جارتى مەتىر دەي (ٴۇش جارىم قارىستاي) الىستا تۇرسىن. شامىنىڭ قالپاعى (اباجىرى) قارا نە قىزىل، كوك، سارى سەكىلدى بوياۋلى تۇستى بولماي، اق شىنىدان (پارپاردان) بولسىن. شامىڭ مورجاسى (تۇرباسى شيشاسى) بۇۋلتىقسىز شەلەك قالىپتى بولسىن. جىپىلىقتاعان جارىقتا· ات ۋستىندە، ٴجۇرىب كەلە جاتقان، اربا ـ شانا ۋستىندە، وت اربانىڭ، تىرامبايدىڭ ىشىندە جۇمىس قيلۋ، كىتەب وقىۋ كوزىڭدى بۇزادى. جاتىب وقىما، جاتىب ٴىس قىلما· كوزىڭدى تەز بۇزاسىن.

20. جازعاندا قويىۋ قارا سيامەن انىق كو- رىنەتىن سىزىقتىڭ ۋستىنەن جاز. جازعاندا جول (تىرانسپاران) مەن پايدالانبا. ەڭ جاقسىسى سىزىقسىز قاعازعا ٴتۇزىۋ جازىب ۋيرەن.

21. جۇمىس ۋۋاقىتىندا كوزىڭ تالسا جۇ-
مىسىڭدى قويدا كوزىڭ دەم العانشا (تالعانى
قويىلعانشا) تەرەزەگە قارا.

22. قاتتى اۋىرىۋدان تۇرعاندا ابدەن ايىققا-
نىڭشا ءبىر-از ۋاقىت كوزىڭدى كۇتىپ ساقتانىپ
ءجۇر.

23. ەش ۋاقىتتا كوزىڭدى ۋقالاما، تازالاپ
جۋماي تۇرىپ قولىڭدى كوزىڭە تيگىزبە.

24. كوزىڭە قيقىم نە بوتەن نارسە تۇسە
قالسا، كوزىڭدى ۋقالاما، جوعارعى قاباعىڭدى
قولىڭمەن جايعانا مۇرنىڭا قاراي سيپا.

كوزىڭە تۇسكەن نارسەدەن بۇيتكەندە قۇتىلا
الماساڭ دوقتىرعا كورىن. قازاقتىڭ ادەتىنشە كو-
زىڭە ۋرىدىرمە، كوزىڭدى جالاتپا.

25. كورىۋىڭ كەمىسە يا كوزىڭ اۋىرسا
دوقتىرعا كورىن. كوزىڭە كوزىلدىرىك كەرەك
بە ؟ نە بوتەن دارىۋ كەرەك-بە؟ تەك دوقتىراعانا
بىلەدى. كوز ىلدىرىك كەرەك بولسا، قانداي

كوزىلدىرىك كەرەكتىنگەن (كوزىلدىرىكتىڭ ٴنو-مىرىن) قاي ۇۋاقىتتا كيىۋىن دوقتىر ايىرىپ بەرەدى. ورىنسىز كيگەن كوزىلدىرىك كوزدى بۇزادى. دوقتىرمەن كەڭەسپەي كوزىلدىرىك كيمە!

26. بوتەن كىسىنىڭ بەت ورامالى (سۇلگى) مەن بەتىڭدى كوزىڭدى سۇرتپە. ٴوزىڭىڭ بەت ورامالىڭ جەكە بولسىن.

٧. ۇيدە جۇمىس قىلعاندا ساۋ بولايىن دەسەڭ:

27. جۇمىس قىلعاندا جارىق (تەرەزە، شام) سول جاعىڭدا بولسىن.

28. جازۋ ٴۇشىن وتىرعانىڭدا استىڭداعى ورىندىعىڭنىڭ الدىڭعى شەتى ۇستەلدىڭ استىنا 2-5 سانتيمەتىر (ٴبىر ەكى ەلى) كىرىپ تۇرسىن. جازعاندا تىك وتىر. كوكىرەگىڭمەن ۇستەلدىڭ چەتىن كيىدىرمەلەمە.

29. ۇستەلگە وتىرعاندا ەكى بىلەگىڭدى
شىنتاعىڭا دەيىن ۇستەلدىڭ ۇستىنە سالىب وتىر.
استىڭداعى ورىندىعىڭ الاسا بولسا ۇستىنە
كوبشىك يا بوتەن نارسە سالىب كەرەگىنشە
بيىكتەت.

30. ۇستەلگە وتىرعاندا تابانىڭدى جەرگە
يا ەدەنگە تەگىس تيگىزىب تىرەب وتىر. اياعىڭ
جەرگە (ەدەنگە) جەتبەسە تابانىڭنىڭ استىنا تا-
قتاي (ساندىق، جاشىك) قويىب باسىب وتىر.

31. ۇستەلگە وتىرعاندا اياعىڭدى ور-
ىندىقتىڭ استىنا قاراي بۇكبە نە بولماسا ٴبىر
اياعىڭدى ٴبىر اياعىڭنىڭ ۇستىنە سالىب ايقا-
ستىرما. اياعىڭنىڭ تىزەڭنەن تومەنگى جاعى
تىك تۇرسىن.

32. ورىندىقتىڭ ۇستىندە تىك وتىر. ارقا-
ڭدى ورىندىقتىڭ ارقاسىنا تاياب سۇيەنىب
وتىر. باسىڭدى تومەن ەڭكەيتبە.

33. جازعاندا ەكى بىلەگىڭ شىنتاقتا دەيىن
تەگىس ۇستەلدىڭ ۇستىندە جاتسىن. سول

قولىڭمەن قاعازدى باسىب كەرەگىندە ىلگەرى جىلجىتىب وتىر.

34. جازاتىن قاعازىڭدى قىمقا وڭ جاقتا تامانداۋ قارسى الدىڭا سال.

35. وقىعاندا ورىندىعىڭدى ۇستەلدەن از-كەم كەيىندەۋ قويىب كىتەبىڭدى ەكى قولىڭمەن ۇستا. كىتەبىڭ تومەنگى جاعى ۇستەلگە تىرەلىب تۇرسىن، جوعارعى جاعى ۇستەلدەن كوتەرىڭكى بولسىن.

وقىعاندا كىتەبىڭنىڭ بەتىنەن كوزىڭ ەڭ كەم بولعاندا وتىزەكى سانتىمەتىردەي (ەكى سۇيەمدەي) قاچىقتا بولسىن.

36. ورىندىقتا وتىرعاندا كىيىمىڭ استىڭدا بۇكتەلىب جاتپاسىن. سوندىقتان ەركەك بالالار ىقچامداۋ چالبار قىسقا بەچپەت كىيسىن.

قىز بالالار ورىندىققا كويلەكتەرىن تەگىستەب بۇكتەسىنسىز قىلىب وتىرسىن. وتىرىب العان سوڭ استىڭداعى كويلەگىڭدى دۇرىستايمىن دەب قولىڭمەن تارتقىچتاما.

VI. دەنەڭساۋ بولسىن دەسەڭ:

37. ۇيگە تازا اۋا كوب كىرسىن. كۇننىڭ ساۋلەسى (شۇۋاعى) كىرىپ تۇرسىن. ساۋ بولىۋ ۇشىن تازا اۋا، كۇننىڭ شۇۋاعى وتە كەرەك ەكەنىن ۇمىتپا.

38. تۇلابويىڭدى، ەڭبولماعاندا مويىنىڭدى، كوكىرەگىڭدى، ارقاڭدى كۇندە سالقىن سۇۋ مەن ٴبىر جۇۋىپ تۇر. كونبىستى بولاسىن. دەنەڭدى تازا ۇستا، جۇماسىنا ٴبىر رەت جىلى سۇۋعا شومىلىپ تۇر.

39. جىلى مەزگىلدەبوس سۇۋعا كوبىرەك شومىل. ەڭ ارتىعى كۇننىڭ شۇۋاعىنا جىلىنعان سۇۋعا ٴتۇسىۋ.

شومىلىۋعا قولايلى ۇۋاقىت ساسكەمەن نامازدىگەر (ەكىندى). تال تۇستە كۇن قىزىپ تۇرعاندا سۇۋعا تۇسپە. تاماقتىڭ سوڭىنان توق قارىنعا سۇۋعا تۇسپە. قىزىپ يا تەرلەپ تۇرىپ سۇۋعا تۇسپە، اۋەلى قىزىۋىڭدى باسىپ تەرىڭدى كەپتىر.

شو ملاردىڭ الدىندا جالاڭاش وتىرما، تەر-
لەيسىن. تەرلەگەن دەنە جىلدام سالقىندايدى،
سۇۋىق تەز تيەدى. شەشىنىسىمەن باسىڭدى
سۇۋلادا سۇۋعا ءتۇس.

سۇۋعا جۇگىرىپ كەلىپ قارعىپ يا سەكىرىپ
تۇسپە. سۇۋعا كەتەسىن. سۇۋ ىشىندە ءبىر
ورىندا تۇرما، وتىرما، ءجۇز، ءجۇر، كوبىرەك
قيمىلدا. سۇۋ ىشىندە ون-جيىرما مينەتتەن
(كوپ بولعاندا شاي ىشىمنەن) ارتىق بولما.
دىرىلدەي باستاساڭ تەزىرەك سۇۋدان شىق.
سۇۋدان شىعىسىمەن اۋەلى دەنەڭدى ءسۇر-
تىپ قۇرعات. كيىنىپ العان سوڭ جىلىنعا-
نشا قىدىر. جىلى تىمىق كۇنى سۇۋدان
شىققان سوڭ ءبىر-از جالاڭاش وتىر. ۇس-
تىڭە كۇن ءتيىپ تۇلا بويىڭدى جەل قاقسىن.
اۋىرىۋدان ابدەن ايىقباعان ءالسىز ادامعا تىمىق
جىلى كۇنى عانا سۇۋعا تۇسۋگە بولادى.
سۇۋعا ءتۇسۋ شارتدارىن ابدەن ءبىلىپ ال.
وسى شارتدارى ەلەمەگەندىكتەن ءتۇرلى با-
قىتسىز وقيعالارعا دۇۋشار بولاسىن.

جۇۋىنعاندا تۇلا بويىڭداعى كىرىڭ كە-
تەدى، تەرىڭنىڭ بىتەلىپ قالعان تەسىكتەرى
اشىلادى. تەرىڭ كۇنبىستى بولىپ جارايدى.
سونىدىقتان جيىرەك جۇۋىن.

جىلى سۇۋدا كىرىڭ جىلدامىراق ەرىيدى.
سابىننىڭ جىلدامىراق كوپىرەدى. سونىدىقتان
سالقىن سۇۋدان گورى جىلى سۇۋ دەنەڭدەگى
كىرىڭدى جىلدامىراق كەتىرەدى.

ۋتە جىلى سۇۋ اسىرەسە كۇندە جۇۋ-
ىنعاندا قانىڭدى تاسىتىپ دەنەڭدى بوساتىپ
نازىكتەندىرىپ جىبەرەدى. بۇل ەسىڭدە بولسىن،
جىلى سۇۋعا يا مونشاعا تۇسكەنىڭنەن سوڭ
دەنەڭدى جايىمەن بىردەن بىرگە سالقىندات.
سۇۋىقتان ساقتان.

شومىلىپ شىققاننان كەيىن ۋستىڭدى تازا
ورامال (سۇلگى)مەن يا جايمامەن ابدەن
ٴسۇرتىپ قۇرعات. دەنەڭدى تازا ۇستاۋ ۇشىن
جۇۋىنۋمەن بارابار ٴىش كيىمىڭدى (كويلەك-
دامبالىڭدى) جيى اۋىستىرىپ تۇر. ەڭ بو-

لماعـا ندا كـويلـەك ـ دامبالـڭـدى جەتىسىنە ٴبىر المالا (اۋماستىر).

قارا جۇمىس (قول جۇمىس) بەن ەڭبەك قىلساڭ ەكى كيىمىڭ بولسىن. كۇندىز كيىگەنىن تۇندە شەشىپ جايىپ، تۇندە كيىگەنىن كۇندىز جايىپ المالا.

تەر، تۇلەگەن تەرى، تەرىڭنەن شىققان ماي باسقا زياندى نارسەلەردىڭ ٴبارى ىشكى كيىمگە سىڭەدى. بۇ نارسەلەر تەز اق شىر ـ ىپ باستايدى. شىرىكتىڭ اسەرىنەن قولتىق باشايلاردىڭ اراسى سەكىلدى ورىندارعا قولاڭسا، شۇۋاش پايدا بولادى. شىرىكتىڭ سالدارىنان تەرىڭ جىبىپ تۇلەيدى، قىزىل ـ شاقا بولادى، ٴتۇرلى جارا تۇسەدى.

40. اۋزىڭدى تاماعىڭدى تازا ۇستا.

ىشكەن ـ جەگەن سايىن جانادا ەرتەڭدى ـ كەش اۋىزىڭدى تازالاپ شاي. اۋىزىڭدى تازا ۇستاساڭ، ٴتىس اۋىرۋدىڭ كوبىنەن قۇتىلا ـ سىڭ. تاماق جەگەن سايىن ٴتىسىڭدى ما ـ سۋەك (ٴتىس تازالاۋىش) بەن جاقسىلاپ تازالا.

ەڭ بولماعاندا ٴتىسىڭدى كۇندە كەش جاتاردا ٴبىر تازالا. ماسۋەگىڭنىڭ قىلى تىم قاتتى نە وتە جۇمساق بولماسىن. كۇتەپەرىشتەن جاسالعان ٴتىس تازالاۋىشتى قولدانبا.

41. تازا اۋادا (سىرتتا) كوبىرەك قيمىلدا (ٴجۇر، وينا، جۇگىر تاعى تاعىسىن).

42. وتە جىلى كيىنبە، باسىڭا جەڭىلدەۋ نارسە كيپ، موينىڭدى اشىق ۇستا شاش قويما.

43. دەنەڭدى تار كيىممەن، بەلبەۋمەن ٴتۇرلى باۋمەن بايلاپ قىسپا.

44. اياق كيىمىڭنىڭ (ەتىگىڭنىڭ) ۇلتانى تابانىڭا لايىق بولسىن. وكشەسى جالپاق الاسا بولسىن. بيىك وكشە وتە زياندى بولادى.

45. كيىمىڭ اسىرەسە شىلعاۋىڭ، بايپاعىڭ (شۇلعىڭ) سۋلانسا شابشاڭ شەشىپ تاستاپ قۇرعاق كيىم كيپ.

46. بوتەندەردىڭ كيىمدەرىن اسىرەسە بەت-ورامالىن، قول-ورامالىن، بورىكىن، كويلەك دامبالىن كيمە.

اۋىرۋ ادامنىڭ ولىكتىڭ، كيىمىنە جولاما.

47. وتە كوپ ٴىشىپ جەمە. بۇزىلعان استان ىسكىپەيتىن تاماقتان اسىرەسە تاتتىدەن قاشىق بول. جاس بالالاعا ٴتاتتى بەرىپ ۇيرەتپە. اسدى ىرەتتەپ ٴىشىپ-جە، كۇنىنە ٴۇش مەزگىلدەن ارتىق تاماقتانبا. ۇۋىتتاعان تاماققا اۋەس بولما. جايشا دايارلانعان اسقا كۇندىك. بيياز، تۇز سەكىلدى نارسەلەردى اسقا كوپ سالما. قىزىل بۇرىش، كىرەن سەكىلدى نارسەلەردى اسكا سالما. اۋىرىپ ولگەن مالدىڭ ەتىن، شالا پىسكەن، ىيستەنگەن شىرىگەن ەتتى، جەمىستى جەمە. اۋىرۋ بولاسىن.

48. اراق، بوزا سەكىلدى ەسىرتكىش نارسەلەرگە جولاما ناشا شەكپە، كوك-ٴناري جەمە. ديۋانا بولاسىن. شايدى، كافەنى قاتتى قىلىپ ىشپە، سويىق قىلىپ ەىش. بۇلاردى ويقتاردىڭ الدىندا ىشپە.

49. تاماق جەردىڭ الدىندا قولىڭدى جۇۋ. تاماقتى قازاقشا قولمەن جەسەڭ قولىڭدى سابىنداپ جۇۋ.

اۋىرۋ ادامەن، ساۋلىعى كۇمەن ادام مەن تاباقتاس بولما. ەش كىسىنىڭ سارقىتىن ٴىشىپ جەمە.

اياق، تاباق، قاسىق - پىشاق، شانىشقى سەكىلدى اس اسباپتارىڭدى تازا ۇستا.

اس سايماندارىڭدى وزىڭە مەنشىكتى بولەك قالىۋعا تىرىس.

جۇۋىپ تازالاماي بوتەندەردىڭ قولدانعان اياق - تاباعىن، شانىشقى - پىشاعىن، وجاۋ - قاسىعىن، ىستاقان - كەسەسىن باسقا اس قۇرالدارىن قولدانبا.

50. ەرتە جات، ەرتە تۇر، ويانعان سوڭ تۇسەكدە تىراڭداپ جاتپا. ويانىسى مەن توسەكتەن تۇرىپ كەت.

ويانىسى مەن توسەكتى تاستاماساڭ ەتەتىن جۇمىسىڭدى كوڭىلدى بولىپ باستاي المايسىڭ.

51. كەشكە ۇيقتاردىڭ الدىندا اۋىر جۇمىس ىستەپ شارشاما. بولدىرساڭ دۇرىستاپ ۇيقتاي المايسىڭ.

52. ۇيقى ادامعا كۇش جيناب قۇۋات
بەرەدى. ادامعا پايدالى ۇيقى- ٴتۇسسىز قاتتى
ۇيقى. تۇندە ۇزاق وتىرىب ىستەگەن مي جۇ-
مىسى ادامنىڭ ۇيقىسىن بۇزادى، ادامدى ۇمىت-
شاق قىلادى. سوندىقتان ساۋلىق ساقتاۋ
ٴبىلىمى ساعان „ەرتە جات، ەرتە تۇر، سوندا-
عانا ۇيقى سەنى تىنىقتىرادى،، دەب بۇيىرادى.

ۇيقىنىڭ ۇزاقتىعى جاسقا قاراي تۇرلىشە
بولادى. تاۋلىككە ەمشەكتەگى بالاعا ون التى-
جيىرما ساعات، ون-ون ەكى جاسار بالاعا
توعىز ساعات، بوز بالالارعا سەگىز ساعات،
ۇلكەن كىسىگە التى-جەتى ساعات ۇيقى
كەرەك.

53. ەش ۋاقىتتا بىرەۋمەن قويىنداسىب
جاتبا. جەكە جاتىب ۇيرەن.
بوتەن كىسىنىڭ توسەگىنە جاتبا، توسەك
ورنىن، جاستىعىن، كورپە-جايماسىن قولدانبا.

ٴبىرىنشى باسىلىۋىنداعى قوسىمشا

ٴسوز.

وسى ”وقىۋشىنىڭ ساۋلىعىن ساقتاۋ„ دە-
گەن كىتابشانى قوللاندىيا وكىمەتىنىڭ بۇيرىعى
بويىنشا ناعىز بىلگىش دەگەن دوقتىرلار جازعان
ەَەن. كىتابشادا مەكتەپتە ساۋلىق ساقتاۋ
شارتتارى ۇگىت تۇرىندە جازىلعان، ”مىناۋ
زىيان، مىناۋ پايدا» دەپ ۇستازى شەكىرتىن
ۇگىتتەگەن تۇردە ايتىلعان. ”وقىۋشىنىڭ ساۋ-
لىعىن ساقتاۋ„، اۋرۋپا سىنىندا جۇلدە العان،
شەت تىلدەرگە تارجىمەلەنگەن، قوللا-
ندىيا حالىق اعارتۋ مىنىستىرلىگى بارلىق
مەكتەپتەردە قولدانۋعا مىندەت قىلعان. ٴبىز
ورىسشاسىنان قازاقشاعا اۋداردىق، وزىمىزدىڭ
تۇرمىسىمىزعا بلايىقتادىق، ٴبىر - از مىنەدىك ٴبىر
از قوسىمشالار كىرگىزدىك.

”وقىۋشىنىڭ ساۋلىعىن ساقتاۋ» دى دەن
ساۋلىقتى ساقتاۋعا ٴۇيرەتەتىن تولىق قۇرال
دەپ تۇسىنۋگە بولمايدى. سوندادا وسىندا
ايتىلعان شارتتاردا ورىندالىپ* تۇرسا جاس بۇ-
ۋىننىڭ تازا بولىپ دۇرىس ٴوسۋىنە ادەۋىر
سەبەپكەر بولار ەدى.

قازاق-قىرعىز مەكتەپتەرىندە ساۋلىق ساقتاۋ
جۇمىسىنىڭ ناشار ەكەنىنە كۇيىنىپ، تىلىمىزدە سا-
ۋلىق ساقتاۋ تۋۋرالى ەش ٴبىر قۇرالدىڭ جو-
قتىعىن ەسكەرىپ وسى كىتەپشەنى اۋدارىپ
باسۋدى ماقۇل كوردىك.

مۇعالىمدارعادا، شەكىرتتەرگەدە پايداسىز بو-
لماس دەگەن ويىمىز بار.

د. ق.

ەكىنشى باسىلىۋىنا قوسىمشا ءسوز.

ءبىرىنشى باسىلعانىنىڭ تەز تاراپ كەتكەند-
ىگى، ورىنبور تاشكەندە شىققان كىتە-
ب - جورنالداردا (سانانىڭ №1، جاس قازاقتىڭ
1924 نشى جىلعى №4، مىرجاقىپتىڭ قىيرا-
عات كىتەبى) قايتا باسىلعاندىعى قازاق مەكتە-
بتەرىنە وسى كىتەبشەنىڭ وتە كەرەك ەكەند-
ىگىن بىلدىرەدى. ءار جەردەن وسى كىتەبشە-
نى سۇراۋشىلار بولعان سوڭ ەكىنشى رەت
باسىلۋى ءجون تابىلدى. ەكىنشى باسىلۋىندا
كىتەبشەنىڭ ىشىندەگى ۇگىتتەر قازاقتىڭ تۇر-
مىسىنا لايىقتالىپ ءبىر از تولىقتىرىلدى.

د. ق.

جاڭا باسىلىپ شىققان كىتەبتەر

1. قوجان ۇلى. ەسەب تانۇ قۇرالى.

I. باستاۋىش مەكتەب ۇشىن. ٴباسى 40 تيين

2 ٴتورت جىلدىق باستاۋىش مەكتەبتىڭ
پروگرامماسى. تۇركستان ٴبىلىم كەڭەسى مەن
قازاق ءبىلىم كامىسسياسىنىڭ مۇعالىمدار ٴۇشىن
شىعارعان وقىتۋ جولى . . . . 60 تيين

3 مۇرات اقىننىڭ سوزدەرى. 1. ءبولىم.
جيناب دۇرىستاۋشى دوسمۇقامبەت ۇلى قالەل 1 سوم
25 تيين

الدىرۋشىلارعا ادرەس:

г. Ташкент. Угол Коммунистической и Иканской ул. Восткиргиз.