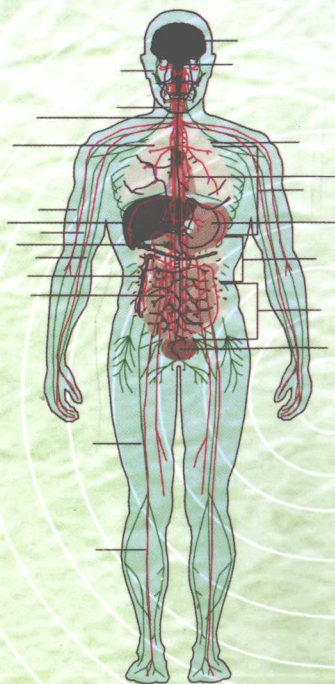


• قازاق شىپاگەرلىگى تۋرالى جەلەلس كىتاپتار

اس قورىتقۇ جۈيەسىندەگى اۋرۇلاردى
ەمدەۋ جۇلدارى



شىنجاڭ خالىق باسپاسى

قازاق شىياگەرلىگى تۋرالى جەلەلس كىتاپتار

اس قورىتۋ جۈيەسىندەگى اۋرۋالاردى
ەمدەۋ جولدارى

قۇراستىرعان : ءماۋلىتشارىپ قاپا ۇلى

شىنجاڭ خالىق باسپاسى

图书在版编目(CIP)数据

消化道疾病的独特疗法: 哈萨克文 / 毛力夏力甫·哈帕编著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2009. 8

(哈萨克传统医学疗法)

ISBN 978 — 7 — 228 — 12775 — 7

I. 消… II. 毛… III. 哈萨克族 — 民族医学 — 消化系统疾病 — 治疗 — 哈萨克语(中国少数民族语言) IV. R293. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 148173 号

责任编辑: 白山
编 辑: 达列力汗
校 对: 巴克加马力
封面设计: 夏提克

消化道疾病的独特疗法 (哈萨克文)

毛力夏力甫·哈帕 编著

新疆人民出版社出版

(乌鲁木齐市解放南路 348 号 邮政编码: 830001)

新疆新华书店发行

新疆生产建设兵团印刷厂印刷

880×1230 毫米 32 开本 5.375 印张

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1 — 3000

定价: 13.00 元

جاۋاپتى رەداكتورى: بەيسەن اباقايەۋ
رەداكتورى: دالەلقان سىمايىل ۇلى
كوررەكتورى: بلەجامال قاسىمقان قىزى
مۇقاباسىن جوبالاعان: شاتتىق اغسا

اس قورنتۇ جۇيەسىندەگى اۋرۇلاردى ەمدەۋ جولدارى

*

شىنجياڭ حالىق باسپاسى باستىردى
(ئۆزىمىز قىلالى وڭتۇستىك ازاتتىق كوشەسى 348 - اۋلا)
شىنجياڭ شىنخۇا كىتاپ دۇكەنىنەن تاراتىلدى
شىنجياڭ ئۇنىۋېرسىتېتى - قۇرىلىش بىيۇتۇنىنىڭ باسپا زاۋودىدا باسلىدى
فورمات 1/32 1230×880، 5.375 باسپا تاباق

2009 - جىل، تامىز، 1 - باسپاسى

2009 - جىل، تامىز، 1 - باسلىۋى

تىراجى: 3000 — 1

ISBN 978 — 7 — 228 — 12775 — 7

باعاسى: 13.00 يۋان

باسپادان

«بىرىنشى بايلىق — دەنساۋلىق» دەپ بىلگەن حالقىمىز
ھەلەدن دەنساۋلىقتى قورغاۋ جانە اۋرۇغا ھەم تابۇ جامىندا
ھالىقتىق مول تاجىرىيەلەر جىناعاتان جانە سول تاجىرىيەلەرىن
ۇرپاقتان — ۇرپاققا جالعاپ، كادەگە جاراتىپ وتىرعان.

شىپاگەرلىك ىلىمى ۇشقان قۇستاي دامىپ وتىرعان
بۇگىنگى كۈندە دەنساۋلىقتى كۈنى بۇرىن قورعاي ءبىلۇ ەڭ
كەلەلى تاقىرىپقا اينالدى. بۇل ءداۋىردىڭ ادامدارى ناۋقاسقا
شالدىعىپ، اۋىرىپ قالعاندا ەمەس، قايتا كۈنى بۇرىن شىپاگەرگە
قارالىپ، اۋرۇدان ساقىتانىپ وتىراتىن بولدى.

ءداستۇرلى ھالىقتىق شىپاگەرلىكتىڭ ءالى دە قاجەتتى
ەكەنىن بۇگىنگى ىلىم سالاسى مويىنداپ وتىرعانى دا شىندىق،
وتە — موتە جەرگىلىكتى جەرلەردە ۇنەمى كەزدەسەتىن، ەمدەۋ
قىنعا سوعاتىن اۋرۇلاردى كوبىنەسە ءداستۇرلى شىپاگەرلىك
جولمەن ەمدەپ جازىپ الاتىن جايتتەر بار. قازىر ەلىمىزدە دە،
شەتەلدەردە دە ۇلتتىق شىپاگەرلىك تۇرالى كوپ زەرتتەۋ
جۇرگىزىلىپ، تاجىرىيە قورىتىندىلانىپ وتىر. وسى ۇردىسكە
سايكەس قازاق شىپاگەرلىگى دە قازاق شىپاگەرلىگىنىڭ
نازارياسىن قالىپتاستىرىپ، ەمدەۋ — دومداۋ جۇيەسىن جاساي
باستادى. قازاق شىپاگەرلىگى ەداۋىر كۇردەلى شىپاگەرلىك
ەسەپتەلەدى، ويتكەنى، قازاق شىپاگەرلىگى تۇرالى جازىلعان
جازبا دەرەكتەر جوقتىڭ قاسى، كوبى ھالىق ەمشىلەرىنىڭ
ۇرپاقتان — ۇرپاققا جالعالان تاجىرىيەسى نەگىزىندە اۋىزشا
تارالىپ، بۇگىنگە جەتىپ وتىر. وسى اسىل قازىنامىزدى

بۇگىنكى قازاق شىپاگەرلىگىمەن اينالىسىپ جۇرگەن شىپاگەرلەر مەن ماماندار ماڭداي تەر، تابان ەتتەرىن سارقا جۇمىساي وتىرىپ، كوزدىڭ قاراشىعىنداي قورعاپ قالدى دەسەك ارتىق ايتقاندىق ەمەس. مىنا كىتاپتار سول ەڭبەكتىڭ جەمىسى.

جۇڭخۇا خالىق رەسپۇبلىكاسى قۇرىلعانىنىڭ 60 جىلدىق مەرەيى تويى قارساڭىزدا قازاق شىپاگەرلىگىنە قاتىستى ءبىرقىدىرۋ كىتاپشالاردى توي كادەسى رەتىندە وقىرمانغا تارتۋ ەتىپ وتىرعان جايىمىز بار. ماسەلەن، قازاق شىپاگەرلىگىندە جاپپاي قولدانىپ جۇرگەن ءداستۇرلى ەمشىلىك — «شەتپەشلىك جانە قان الپ ەمدەۋ جولدارى»، «وتاشلىق»، «بۇلاۋ»، «اس قورىتۋ جۇيەسىندەگى اۋرۇلاردى ەمدەۋ جولدارى»، «كۇيەك جانە ۇسىك»، «سۇيەك — جىلىك مايى اۋرۇى جانە وعان دياگنوز قويۋ» اتتى جەلىلەس كىتاپتار. مىناۋ وسى كىتاپتاردىڭ ءبىرى — «اس قورىتۋ جۇيەسىندەگى اۋرۇلاردى ەمدەۋ جولدارى».

كىتاپتا سويلەنگەن مازمۇنداردى شەتتەن تاجىرىبەدەن وتكەن، جاپپاي قولدانۋعا بولادى دەۋگە كەلمەيدى. سەبەبى، خالىقتىق ەم — دومنىڭ جەر — جەردەگى، ەل — ەلدەگى ەمدەۋ جولدارى باسقا — باسقا بولپ كەلەدى، قورىتىندىلانغان تاجىرىبەلەر دە ءار ءتۇرلى بولادى. ەندەشە، وقىرمانداردان تەك وقىپ پايدالانىپ، كەرەكتىسىن، پايدالىسىن عانا كادەگە جاراتسا، وسى كىتاپقا ەنبەي قالعان مازمۇندار بولسا، كىتاپ اۋتورلارىنا قۇلاق قىلمىس ەتىپ ايتا جۇرسە دەگەن تىلەك تىلەيمىز.

كىتاپتا اعاتتىقتار مەن كەمشىلىكتەر بولۋى ابدەن مۇمكىن، وقىرمانداردىڭ سىندارلى پىكىر، ۇسىنىس ايتۋىن ءۇمىت ەتەمىز.

مازمۇنى

1	اس قوربتۇ جۇيەسى جونىندە قىسقاشا شولۇ
8	اس قوربتۇ بەزدەرى
12	اس قوربتۇ
20	اش شەكتىڭ قوربتۇى
25	توق شەكتىڭ قىزمەتى
27	ئىگىرۋ
30	اس قوربتۇ قىزمەتلىرىنىڭ رەتتەلۈى
35	اۋرۇدنىڭ پايدا بولۇى جانە دياگنوز قويۇ جولداری
49	اس قوربتۇ مۇشەلەرىندە بولاتىن اۋرۇلار
53	اس قوربتۇ جۇيەسىنىڭ اۋرۇلارى
55	ئىستىڭ ءوسۇ رەتى جانە ونىڭ رولى
78	تاماق قاڭغۇ، ءۇن ءىمتۇ
90	جۇرمەك اينۇ، قۇسۇدىڭ ۇنىمى كىزدەستىن سەبەپلىرى جانە ونى مەدەۋ جولداری ...
98	اسقازان قابىنۇدىڭ سەبەپلىرى جانە ونىڭ الدىن الۇ جولداری
114	باۋىر اۋرۇلارى
127	ۇيى بەزىنىڭ شۇعىل قابىنۇى
129	شەك اۋرۇلارى جانە ونى مەدەۋ جولداری
143	قان شەتپە
145	قازاق ەمىلىگىندە ۇدايى قولدانىلاتىن ءدارى شوپىلەر

اس قوربتۇ جۇيەسى جونىدە قىسقاشا شولۇ

بۇرىنچىلاردان قالغان «اس — ادامنىڭ ارقاۋى» دەگەن ءسوزدىڭ دۇرىستىعىنا بۇرىندى - سوڭدى ەشكىم شەك كەلتىرىپ كورگەن ەمەس. استان قالغان جەردە كىمنىڭ دە بولسا تىرشىلىگى توقتايدى. وسىنى بىلگەن كىسىگە اس قوربتۇ ورگاندارىنىڭ (مۇشەلەرىنىڭ) ءوزىنىڭ بۇكىل تىرشىلىگىن ساقتاۋدا قانداي ماڭىز الاتىن (باسقا مۇشەلەردە ءوزى - ءوز الدىنا ماڭىزدى بولا تۇرسا دا) بىلۋىنە تۇرا كەلەدى. سوندىقتان، ەمشى، بىتكەن ايتاتىن مەدىتسىنالىق كەڭەس، مەنشە، ەڭ الدىمەن، اس قوربتۇ جۇيەسىن قۇرايتىن مۇشەلەر مەن ولاردىڭ قىزمەتىن تانىستىرۋدان باستالۋعا ءتيىس.

اس قوربتۇ جۇيەسىنىڭ باستى قىزمەتى: ازىقتىقتاردى قورىتىپ سىمىرىلگەن قورەكتىكتەرمەن ادام دەنەسىنىڭ تىرشىلىك قاجەتىن قامداپ، ازىقتىقتاردىڭ قالدىق جاراقسىزدارىن سىرتقا شىعارۋ. اس قوربتۇ جۇيەسىندەگى مۇشەلەر: اۋىز قۇيسى، جۇتىنشاق، قىزىل وڭەش، اسقازان - اش شەك، بۇيەن، توق شەك، اس قوربتۇ بەزى، سىلەكەي بەزى، باۋىر مەن ۇيى بەزى.

1. اۋىز قۇيسى. اۋىز قۇيسىن تاڭداي، ءتىل، ءتىس جانە سىلەكەي بەزى سىياقتى مۇشەلەر قۇرايدى.

2. جۇتىنشاق. بۇل الدى - ارتى جالپاق كەلگەن، بۇلىشق ەت تۇرىندەگى تۇتىك، ول قىزىل وڭەشكە جالعاساى. بۇلىشق ەت جىيىرىلعاندا شىلىنالىعان ازىقتى قىزىل وڭەشكە تۇسىرەدى. جۇتىنشاقنىڭ الدىنچى جىلى جوعارىدان تومىنگە قاراي مۇرىن قۇيسى، اۋىز قۇيسى جانە كومەكەي قۇسىمىن تۇتاساى.

3. قىزىل وڭەش. قىزىل وڭەش تە ەت تۇرىندەگى تۇتىك. ونىڭ باسى اۋىز قۇسى، جۇتىنىشقاقتان باستالىپ، تومەنگى جىلى اسقازانغا جالغاسادى. قىزىل وڭەشتىڭ ۇزىندىعى ادەتتە 25 — 30 سانتىمەتر اينالاسىندا بولادى دا، قاسقا تىستەن قىزىل وڭەشتىڭ اقىرى ۇشنا دەيىن 40 — 42 سانتىمەتر شىعادى.

قىزىل وڭەشتە ۇش تايىعى تارىلعان جەر بار (ۇش بۇلىتىق بار). ۇيرىنىشى تار جەرى وڭەشتىڭ باستالغان جەرىندە، ەكىنشى تار جەرى سول جاق كەڭىردە كەشەنىڭ ايقاسقان ورنىندا، ال، ۇشىنىشى تار جەرى شاقپاق ەتتى (كوك ەت) تەسىپ وتكەن جەردە (اسقازانغا قۇيار جەر). وسى تايىعى تار جەرلەردە (بۇلىتىق) بۇگدە زاتتار وڭاي تۇرىپ قالادى ەرى وڭاي جارالانادى، وڭاي وسپە شىعادى.

تورتىنىشى — اسقازان. ول: اس قورتىۋ جولىنىڭ كەڭەيگەن ۇولىمى. ونىڭ ورنى مەن ۇيشىنى دەنەلىك ورنىداردىڭ جانە قارىنىنىڭ اش — توقتىعىنا قاراي تۇرلىشە بولىپ كەلەدى. ادەتتە، اسقازاننىڭ كوپ ۇولىمى سول جاق قابىرغا كولەمىنە، از ۇولىمى قۇرساق (قارىن) ۇستى كولەمىنە ورنالاسادى. اسقازان الدىڭعى — ارتقى ەكى بۇيرىدەن قۇرالىپ، جوعارى جىيەگى اسقازاننىڭ كىشى ۇيىنى دەلىنەدى. بۇل قىسقا ەرى وڭ جاق ۇستىنە قاراي ويس بولادى. اسقازاننىڭ ەڭ تومەنگى نۇقتاسى بۇرىش ويىڭقى بولىپ كەلەدى دە، استىنداعى جىيەگى اسقازاننىڭ ۇلكەن ۇيىنى دەلىنىپ، بۇل ۇزىنراق ەرى سول جاعىنا قاراي شىعىڭقى بولادى. اسقازاننىڭ كىرەر اۋزى اسقازان سىلعاسى دەلىنىپ، قىزىل وڭەشكە جالغاسادى. ال، شىعار اۋزى اسقازان قاقپاسى دەلىنىپ ون ەكى بارماق شەككە جالغاسادى. اسقازان تورت بولىمگە بولىنەدى. اسقازان سىلعاسىنا جاقىن ۇولىمى اسقازان سىلعا ۇولىمى، سىلعا ۇولىمىنىڭ سول جاقىنا شىعىڭقى كەلگەن ۇستىڭقى ۇولىمى اسقازان تۇبى، ورتاسىنداعى

ۈلگەن بولمى اسقازان دهنەشىگى؛ بۇرشتى ويقتىڭ وڭ جاعىنداعى بولمى اسقازان قاقپاقشا بولمى دەپ اتالادى.

اسقازاننىڭ الدىڭغى بەتى كوك ەت، باۋىردىڭ سول جاق جاپىراقشاسى (جەتمە باۋىر) مەن قۇرساق الدىڭغى بۇيرىنە ىرگەلەس كەلەدى. اسقازان تۇبى مەن كوك ەت، كوك باۋىر ىرگەلەس بىتكەن بولادى. ال، ارتقى بەتى سول جاق بۇيرەك، سول جاق بۇيرەك ءۇستى بەزى، ۇيىقى بەزى، كوك باۋىر جانە كۈلدەنەڭ توق شەكپەن ىرگەلەسىپ جاتادى. اسقازان بۇيرى تورت قابىققا بولىنەدى: ① كىلەگەي قابىق قاباتى، ② كىلەگەي قابىقتى استىڭغى قىرتىس قاباتى، ③ بۇلىشق ەت قاباتى، ④ سىرتقى قابىق قاباتى ياعنى سىرنە قابىق قاباتى دەلىنەدى دە، شىدامدى مىقتى قابات مەسپەتلەنەدى. جاراتلىستا اسقازاننىڭ سول جاق بولىمىنە (قارىن سىرتقى ۈلگەن ايلانباسى) كوك باۋىر ورنالاسقان.

بەسىنىشى — اش شەك. ەرەك ادامداردىڭ اش شەگى 3 تە 5 مەتر بولادى دا، قۇرساق قۇسىنىڭ ورتا بولمى مەن تۈمەنگى بولىمىندە ءىرىلىپ جاتادى. جوعارى ۇشى اسقازان قاقپاقشاسىنا، تۈمەنگى ۇشى جۋان شەككە جالعاسادى. بۇل شەكتى ون ەكى بارماق شەك، اش شەك، مىقن شەك دەپ ءۇش بولەككە بولەدى. اش شەكتىڭ باستالغان جەرىن ون ەكى بارماق شەك دەيمىز. ونىڭ ۇزىندىعى 30 سانتىمەتر مۈلشەرىندە. كوپ بولمى قۇرساقتىڭ ارتقى بولىمىنە جابىسىپ تۇراقتى ورنالاسقان بولادى. ون ەكى بارماق شەك فورمى جاققان بارماق تارىزدەس تە، ۇيىقى بەزىنىڭ باسىن وراپ تۇرادى. بۇل ءۇش بولىمگە بولىنەدى. جوعارى بولمى وتە قىسقا شار تارىزدى بولپ كەلەدى دە قارىن قاقپاقشاسىنان باستالىپ، تۇزۇ وڭعا قاراي سوزىلىپ، باۋىردىڭ استىڭغى بەتىنەن تۈمەن قاراي اينالىپ ءوتىپ بارپ، تۈمەنگى بولىمگە جالعاسادى. ون ەكى بارماق شەك جاراسى وسى ورىندا كوپ پايدا بولادى.

التننشىسى — تومەندەمە بولمى. ول: بەل ومىرتقاننىڭ ولڭ جالغىندا، ۇيقى بەزىنىڭ باسنا وتە جاقىن جەردەن تومەندەپ، بەل ومىرتقاننىڭ بىيىك ورنىنا جەتكەندە سولعا قاراي ورالىپ، تومەنگى بولمىگە جىلجىدى. تومەندەمە بولمىنىڭ ارت جاق شىكى بۇيرىنىڭ كىلەگەي قابىغىندا، بىر كىشكەنە تومپاق بولادى. مۇنى ون ەكى بارماق شەك وسىگى دەپ اتايدى. ۇت باسى تۇتىكشەسى مەن ۇيقى بەزى تۇتىكشەسىنىڭ اشىلار اۋزى وسى جەردەن قاتار باستالادى. تومەنگى بولمى وڭنان سولعا قاراي بەل ومىرتقانى باسىپ ۇتپ، سول جالغىنا قاراي بارغاندا، ون ەكى بارماق شەك پەن اش شەك يىرىنە قاراي جىلجىدى. بۇل بىر ون ەكى بارماق شەكتى كوتەرگىش شاندىر ارقىلى قۇرساق ارتقى بۇيرىنە جالغاسادى. بۇل ون ەكى بارماق شەك پەن اش شەكتى پارىقتايتىن شەكارالىق ولشەم بولپ تابىلادى.

جەتنىشىسى — اش شەك جانە مىقن شەك. ول: اش شەك جانە ون ەكى بارماق شەكتەرمەن اش شەك يىرىنەن باستالىپ، مىقن شەكتەن تومەندەپ بۇيەنمەن جالغاسادى. اش شەك پەن مىقن شەك ارالىغىندا ايقىن شەك - شەكارا بولمايدى. باس جاق ۇشنان ەسەپتەگەندە $\frac{2}{5}$ بولمىگى اش شەك بولادى، ورنى سول جاق جوعارى قۇرساق بولمىنىدە، سوڭى (ارتقى بولمى) ۇشنان ەسەپتەگەندە $\frac{3}{5}$ بولمىگى مىقن شەك بولادى، ورنى ولڭ جاق تومەنگى قۇرساق بولمىنىدە. اش شەك پەن مىقن شەك، اش شەك شاجىرقاي ارقىلى قۇرساق ارتقى بۇيرىنە جالغاساتىندىقتان، كۈلەمدى قىمىل جاساي الادى. اش شەك پەن مىقن شەكتى ۇزارا سالىستىرعاندا اش شەك قۇسنىڭ قۇبىسى كەڭىرەك، شەك بۇيرى قالىڭداۋ، قان تامىرلار كۈبىرەك بولادى.

سەگىزىشىسى — توق شەك (جۋان شەك). ول: توق شەك ولڭ جاق مىقن ويىغىندا مىقن شەكپەن جالغاسادى. اقىرى

ۋىنى انوسقا (كوتەن شەك شىعار ۋىزى) بارادى. جالپى ۋىزىندىكى
1.5 مەتر بولادى. جۇان شەك: بۇيەن، توق شەك جانە تىك شەك
بولپ 3 كە بولىنىدۇ.

سەرتتاي قاراعاندا، توق شەكتىڭ ۋىش تۈرلى مەركەشلىكى
بار. ونىڭ بىرىنچىسى، توق شەك بەلدەۋى: وندا توق شەكتىڭ
ۋىزىنى مەن پاراللەل بولپ كەلتەن شەك بۇيىرى تىك
بۇلىش ەتنىڭ بىرىگۈنەن قۇرالعان ۋىش بەلدەۋى بار.

ەكىنچىسى، توق شەك قالتاسى: بۇل شەك قۇسىن
كۈلدەنەنەن ناۋاشىق بۇلىتىق قالتالارعا بولپ تۇرادى.

ۋىشەنچىسى، توق شەك مايى: بۇل توق شەك بەلدەۋى
ماڭىندى ماي وسكەلەرنە (شاجىرقاي) قاراتىلعان. ادەتتە،
بۇيەن، تىك شەكتە شاجىرقاي مايى بولمايدى.

تۈەنچىسى — بۇيەن. بۇل اش شەكتىڭ اقىرى توق
شەكتىڭ باستالغان بولمىنىدە بولادى. وڭ جاق مىقەن قۇسىننىڭ
شىنىدەگى توق شەكتىڭ اقىرى ۋىش مىقەن شەكپەن جالغاسادى.

بۇيەننىڭ كىرەر ۋىزىنىڭ استى — ۋىستىندە ەكى ەرىن
تارىزدى جاپقىش بولادى. مۇنى بۇيەن قاقپاقشاسى دەپ اتايدى. بۇل
توق شەكتەگى زاتتاردىڭ مىقەن شەككە قاراي كەرى لىۋىن توسادى.
ونىنچىسى — سوقىر شەك (بۇيەن ۋىستىندىسى). سوقىر

شەك بۇيەننىڭ ارتقى ۋىش جالغىنا ورنالاسقان، لىستىلعان ۋىش
وقشاۋ تۇرادى، ۋىزىندىكى مولشەرمەن 20 — 2 سانتىمەتر
بولادى. شاجىرقايغا جابىسىپ تۇرادى. سوقىر شەك ەار تۈرلى
ورنالاسادى، كۈبىنەسە جامباس (وڭ جامباس) جاققا، مىقەن شەكتىڭ
الدى — ارتىنا، بۇيەننىڭ استىنا جانە ارتىنا ورنالاسقان بولادى.

سوقىر شەك تۈپ بولمىنىڭ ورنالاسۋى بىرشاما تۇراقتى
بولادى. توق شەكتىڭ ۋىش بەلدەۋى سوقىر شەكتىڭ تۈپ
بولمىنە شوعىرلانغان. سۈندىقتان، پەراتسىيا بارىسىندا وسى
ورىندى، سوقىر شەكتى تابۇدىڭ باستى نۇقتاسى ەتىپ لىۋى

كەرەك. سوقىر شەك بولمىن دەنە سىرتىنان سۆرەتكە ئۇچا
تۇرا كەلەتتىن ورنى، ەكى مىقنىنىڭ الدىنقى جاق ۇستىڭكى قىرى
ۋاڭ جاعىنىڭ $\frac{1}{3}$ ىندەي سالىستىرمامەن قىيلىسقان جەرى بولادى.
ون ەبىرىنشسى — توق شەك. ول رامكا تارىزدى بولادى
دا، اش شەك پەن مىقنى شەكتى وراپ تۇرادى. توق شەك: ورگى
توق شەك، كولدەنەڭ توق شەك، تومەنگى توق شەك جانە
سىگىما (S فورماسىندا) تارىزدى توق شەك بولپ ەتورت
بولمىگە بولىنەدى. ورگى توق شەك بۇيەننىڭ جالعاسى. ول
جوعارى قاراي باۋىردىڭ ۋاڭ جاق چاپىراقشاسىنىڭ استىمەن
سولعا قاراي ەيلىپ، توق شەكتىڭ ۋاڭ جاق ەيىرىن
قالپىتاستىرادى دا، كولدەنەڭ توق شەككە جالعاسادى. كولدەنەڭ
توق شەك سول جاق قارا قابىرعا ايماعىنىڭ استىن اينالىپ،
تومەنگى توق شەككە قاراي ويسادى. بۇل وربىدى توق شەكتىڭ
سول جاق ەينى دەپ اتايدى. تومەنگى توق شەك تومەنگە
سوزىلىپ سول جاق مىقنى قىرىنا دەيىن بارادى دا، سىگىما
تارىزدى توق شەكپەن جالعاسادى. سىگىما تارىزدى توق
شەكتىڭ ەينى تومەن قاراي سوزىلىپ، ۇشىنىشى جاپا
ومىرتقاننىڭ ۇستىڭكى جىيەگى مەن تىك شەككە جالعاسادى.
ورگى توق شەك پەن تومەنگى توق شەك قۇرساقتىڭ ارتقى
بۇيىرىنە وتە جاقىن جايلاشقان، ورنى دا تۇراقتى. سىگىما تارىزدى
توق شەك شاجىرقاي ارقىلى قۇرساق ارتقى بۇيىرىمەن جامباس
بۇيىرىنە جالعاساتىندىقتان قىممىل كولىمى ەداۋىر كەڭ بولادى.
ون ەكىنشسى — تىك شەك. بۇل جۋان شەكتىڭ اقىرى
ۇشى بولپ كەلەدى دە، ودان بولىنگەننەن كەينىڭكى ۇزىندىقى
16 سانتىمەتر كەلەدى. جوعارى جالى سىگىما تارىزدى توق
شەككە جالعاسادى دا، تومەندەگى بولىگى جامباس بولىگىنەن
ۇتىپ اقىرى انوسپەن جالعاسادى. جامباس بولىگىنىڭ
استىنداعى بولىمى انوس (كوتەن شەك) تۇتىكشەسى دەپ
اتالادى. تىك شەكتىڭ تۇزۇ كەسىندى بەتىندە ەكى ەين بار،

جوعارعى بولىك دوڭغەسىنىڭ ارت جاعىمەن، جايا سۈيەك يىنىمەن
بىرىگەدى. تومەنگى بولسى قۇيىمىشاق اقىرى ۋىشمەن
جالعاسادى. تىك شەكپەن ماڭىندى مۇشەلەرى بايلانسىپ تۇرادى.
جىنىستىق پارىققا قاراي: ايلەدەر تىك شەگىنىڭ الدىڭغى
جاعى ماتكە جانە قىناپپەن ىرگەلەس؛ ال، ەرلەردىڭ تىك شەگى
قۇتۇق، ۇرىق قالتا بەزى جانە قۇتۇق تۇبى بەزمەن ىرگەلەس بولادى.

تىك شەك بۇيىرىنىڭ ساقىنا تارىزدى بۇلىشق ەتى
انوستىلى انوستىڭ شىكى جاپقىش ەتىن قۇرايدى، شىكى جاپقىش
ەتنىڭ سىرت جاق استىندا كۈلدەنەڭ جولاقى بۇلىشق ەتىن
قۇرالعان انوستىڭ سىرتقى جاپقى ەتى بار، تىك شەكتىڭ
استىڭغى بولمىنىدە كىلەگەي قابىقتان قۇرالعان 5 ~ 10
قاتپار بار. مۇنى تىك شەك (انوس) سلىندىر دەپ اتايدى.
ىرگەلەس سلىندىردىڭ تومەنگى ۋىشى تىك شەك قاقپاقشاسىمەن
جالعاسىپ جوعارى قاراعان اۋىز ويىعىن قۇرايدى، مۇنى تىك
شەك قوينىۋى (انوس قوينىۋى) دەپ اتايدى. تىك شەك
قاقپاقشاسى مەن تىك شەك سلىندىرىنىڭ استىڭغى ۋىشتارى
جالعاسىپ، ەتىستى شاشاقتار قۇرايدى. ەتىستى شاشاقتىڭ
ۋىستىندەگى تۈتىكشە قۇسىن كىلەگەي قابىق جاۋىپ تۇرادى،
ال، استىڭغى تۈتىكشە قۇسى تەرمەن قاپتالغان بولادى. ەتىستى
شاشاقتىڭ استى - ۋىستىندەگى قان تامىرىمەن نەرۋەردىڭ كەلۋ
قاينارى (تەگى) ۇقساس بولمايدى.

انوس تۈتىگىنىڭ استىڭغى قاباتىندا كوپتەگەن ۋەنا تارامدارى
بار. ەگەر، ۋىسى تارامدارغا قان ۇيىپ، تامىر كەرىلەتىن بولسا
گەمورىي (كوتەۋ) پايدا بولادى. ەتىستى شاشاقتىڭ ۋىستىڭغى
جاعىنداعى شىكى گەمورىي، ال، ەتىستى شاشاقتىڭ استىڭغى
جاعىنداعى سىرتقى گەمورىي دەپ اتالادى.

ەگەر، ەتىستى شاشاقتىڭ ۋىستىڭغى جاعىنداعىسى مەن
ەتىستى شاشاقتىڭ استىڭغى جاعىنداعىسى ۇزارا جالعاسقان
بولسا، ۇندا ارالاسپا گەمورىي دەپ اتالادى.

اس قوربتۇ بەزدەرى

اس قوربتۇ بەزدەرى: سىلەكەي بەزى، شەك بەزى جانە اسقازان بەزىنەن تىس، باۋىر مەن ۇيقى بەزىن دە قامتىدى. اس قوربتۇ بەزىنىڭ باستى قىزمەتى — بولىنگەن اس قوربتۇ سۇيىقتىعىن اس قوربتۇ جولىنا جەتكىزىپ، ازىقتىق زاتتاردىڭ قورىتىلۇنىنا جاردەمدەسۇ.

باۋىر — ادام دەنەسىندەگى ەڭ كۆردەلى، ەڭ ۇلكەن بەزى قان قامباسى. ەرەسەك ادامداردىڭ باۋىرى ۋىر جارىم كىلو اينالاسىندا بولادى. باۋىر ۇڭ جاق سۇبە قابىرعا ايماعى مەن قۇرساق ۇستىڭگى ايماعىنا، از ۋىر سول جاق سۇبە قابىرعا ايماعىنا ورنالاسقان بولادى.

جوعارى شەكاراسى ۇڭ جاق بۇعاننا ورتا سىزىعى مەن قارا قابىرعا (5 - قابىرعا) دەڭگەيلەس كەلەدى. تومەنگى شەكاراسى نەگىزىنەن ۇڭ جاق قابىرعا دوعاسىمەن بىردەي بولادى. ۋىر، سەمسەرىنىڭ استىڭعى ورنى ۋىر شاما تومەن بولادى.

ادەتتە 3 سانتىمەتر دەن اسپايدى. 5 جاستان تومەنگى بالالاردىڭ باۋىرىنىڭ تومەنگى شەكاراسى ادەتتە قابىرعا دوعاسىنىڭ استىنا دەيىن 2 سانتىمەتر بولادى. باۋىردىڭ ورنى شاقپاق ەت (كوك ەت) كولىمىندە بولغاندىقتان، شاقپاق ەتنىڭ قىمىلىنا ىلەسىپ، جوعارى - تومەن جىلجىدى، تىنىس ىلىپ تىنغان كىزدە باۋىردىڭ جوعارى - تومەن جىلجۇ ارالىعى شامامەن 2 — 3 سانتىمەتر بولادى.

باۋىر قىزىل كۆرەڭ ۋىر، جۇمساق ۋىر مورت بولغاندىقتان، ۋىر نارسەگە قاتتى سوعىلسا ۇڭاي جىرتىلىپ كەتەدى. باۋىردىڭ ۇستىڭگى شىيىڭقى بەتى كوك ەتكە (شاقپاق

ەت) جابىسىپ تۇرادى، باۋىردىڭ وراق ءتارىزدى ءسىڭىرى،
باۋىردى وڭ، سول ەكى بولەككە بولەدى، وڭ بولەگى ۇلكەن ءارى
قالىڭ، ال، سول بولەگى كىشكەنە ءارى جۇقا بولادى. (جەتىم
باۋىر) باۋىردىڭ تومەنگى بەتىندەگى ويقتا ەكى تىك جانە ءبىر كۈلدەنەڭ
ناۋاشىق بولادى. كۈلدەنەڭ ناۋاشىق باۋىر قاقپاقشاسى دەپ اتالادى.

بۇل باۋىردىڭ تۇراقتى ارتەرياسى، قاقپاق ۋەناسى —
باۋىر تۇتىڭى جانە نەرۋ لىمفا تۇتىڭى وتەتىن ورىن. سول جاق تىك
ناۋاشىقىنىڭ الدىڭعى بولىگىندە باۋىر جۇمىر ءسىڭىرى بولادى
دا، بۇل ءسىڭىر الدىڭعى جاققان تومەن قاراي قۇرساق الدى
ءبۇيرىن بويلاپ كىندىككە بارادى. وڭ جاق تىك ناۋاشىقتىڭ
الدىڭعى بولەگى ءوت قالتاسىنىڭ شۇڭقىرى دەلىنىپ، بۇل ءوت
قالتاسىن ءوز شىنە الادى. وڭ جاق تىك ناۋاشىقتىڭ ارتقى
بولىگىنەن تومەنگى قۇس ۋەنەلە وتەدى، باۋىر ۋەناسى دا وسى
ورىن ارقىلى قۇس ۋەنەلە بارادى. باۋىردىڭ الدىڭعى جىيەگى
قىرلى، ارتقى جىيەگى دوعالداۋ بولادى.

باۋىردىڭ قان اينالسى جولدارى. باۋىرعا كىرەتىن قان تامىرلار
قاقپاق ۋەناسى مەن باۋىردىڭ تۇراقتى ارتەرياسى؛ باۋىردان
شىعاتىن قان تامىرلار باۋىر ۋەناسى دەلىنەدى. قاقپاق ۋەنا مەن
باۋىردىڭ تۇراقتى ارتەرياسى باۋىر قاقپاقشاسى ارقىلى باۋىرعا
كىرگەننەن كەيىن كوپتەگەن تارامدارعا ءبولىنىپ، الدىڭعىلارى
كىشى بولىك ارالىق ۋەنەلە، ارتقىلارى كىشى بولىك ارالىق
ارتەريەلە اينالادى. كىشى بولىك ارالىق ۋەنەلەلى ارتەريامەن، ۋەنا
باۋىر قوينىۋىمەن ءوزارا جالعاسادى دا، باۋىر قوينىۋى ارقىلى
ورتالىق ۋەنەلە كىرەدى. ورتالىق ۋەنا باۋىر كىشى بولەگىنەن
شىققاننان كەيىن بىرىگىپ، بولىكتىڭ استىڭعى ۋەناسى بولادى.
ەڭ اقىرىندا 2 ~ 3 بىرىككەن باۋىر ۋەناسى باۋىردان شىعىپ
تومەنگى قۇس ۋەنەلە كىرەدى.

ئوت قالتاسى جانە ئوت جولى. ئوت قالتاسى باۋىر استىڭى بەتىنىڭ ئوت قالتاسى شۇڭقىرىنىڭ شىنە ورنالاسقان، ئۇستىڭى بەتى دانەكەر ۇلپا ارقىلى باۋىرعا جالعاسقان، استىڭى بەتى وقشاۋ بولادى دا، سىرتىن قۇرساق پەردەسى جاۋىپ تۇرادى. ئوت قالتاسىن: ئۇبى، دەنەشىگى، موينى دەپ ۇشكە بولەدى. ئوت قالتاسىنىڭ ئۇبى باۋىردىڭ الدىڭى جىەگىنەن ئسال ارتىلىپ شىعادى دا، قۇرساق الدىڭى بۇيرىمەن ئوزارا جالعاسادى. ئوت قالتاسىنىڭ ئۇبىن دەنە سىرتىنان سۈرەتكە ئۇداعى ورنى وڭ جاق قۇرساق بۇلىشق ەتنىڭ سىرتقى جىەگى مەن قابىرعا دوعاسى تۇيىلىسكەن جەرىنىڭ استىڭى جالى بولادى. ئوت قالتاسى قابىنعاندا وسى ورنىدى باسسا اۋىرادى. ئوت قالتاسىنىڭ دەنەشىگى باۋىر قاقپاقشاسىنا قاراي، بارعان ساين جىڭشكەرىپ وتىرادى. مۇنى وت قالتاسىنىڭ موينى دەيدى، ئوت قالتاسىنىڭ موينىنان تومەن قاراي جالعاسقان ورنى ئوت قالتاسىنىڭ تۇتىگى دەلىنەدى. باۋىر باس تۇتىگى مەن ئوت قالتاسىنىڭ تۇتىگى بىرىگىپ ئوت باس تۇتىگىن قۇرايدى.

ئوت باس تۇتىگى باۋىر، ون ەكى بارماق شەك ئسىڭىرىنىڭ شىنەن جوعارى بولمىنىڭ ارتىنا قاراي تومەندەپ، ون ەكى بارماق شەكتىڭ تومەنگى بولمىنىڭ ورتاسىنان، تومەنگى بولمىنىڭ ارتقى ئش بۇيرىنە قاراي قىعاش تەسىپ وتەدى دە، ۇيقى بەز تۇتىگىمەن بىرىگىپ تۇتىك قۇسى كەڭەيىپ باس كانال قۇرايدى. مۇنىڭ اۋزى ون ەكى بارماق شەك ەمىزىكشەسىمەن جالعاسادى. اشلىعان اۋزىن جاپقىش ەت ساقىناسى وراپ تۇرادى. بۇل باس جاپقىش ەت دەپ اتالادى. باۋىر تۇتىگى، ئوت قالتاسى، ئوت قالتاسىنىڭ تۇتىگى جانە ئوت باس تۇتىگى كلىنىكادا، ادەتتە، ئوت جولى دەپ اتالادى.

جۇمىر قۇرتىنىڭ ئوت جولىنا كىرۋىنەن بولغان جوعارى قۇرساق بولمىنىڭ شانشۇن، ئوت جولىنىڭ جۇمىرقۇرت اۋرۇى