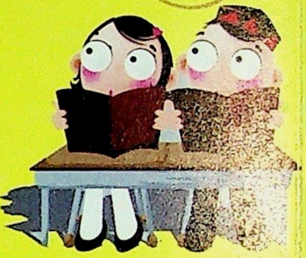


يېڭى بىلىم كۈتۈپخانىسى
— بالىلار بىلىم خەزىنىسى

ئاجايىپ ئادەم تېنى

شىنجاڭ گۈزەل سەنئەت – فوتو سۈرەت نەشرىياتى
شىنجاڭ ئېلېكترون ئۈن – سىن نەشرىياتى

يېڭى بىلىم كۇتۇپخانىسى

—— بالىلار بىلىم خەزىنىسى

ئاجايىپ ئادەم تېنى

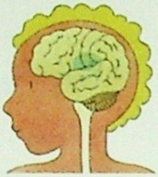
تەرجىمە قىلغۇچى: مۇتەللىپ مەمتىمىن

شىنجاڭ گۈزەل سەنئەت - فوتو سۈرەت نەشرىياتى

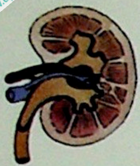
شىنجاڭ ئېلېكترون ئۈن - سىن نەشرىياتى

丛 书 名　新知识图书馆·幼幼知识全库
书　　名　奇妙的人体
翻　　译　穆泰力甫·买买提明
责任编辑　迪丽努尔·阿布都热合曼
校　　对　克尤木·吐尔逊
封面设计　党红
出　　版　新疆美术摄影出版社
　　　　　新疆电子音像出版社
地　　址　乌鲁木齐市西虹西路 36 号
邮　　编　830000
发　　行　新疆新华书店
印　　刷　新疆新华华龙印务有限责任公司
开　　本　787mm × 1092mm　1/24
印　　张　4
版　　次　2009 年 7 月第 1 版
印　　次　2009 年 7 月第 1 次印刷
书　　号　ISBN 978-7-80744-940-9
定　　价　12.00 元

www.uyghurkitap.com

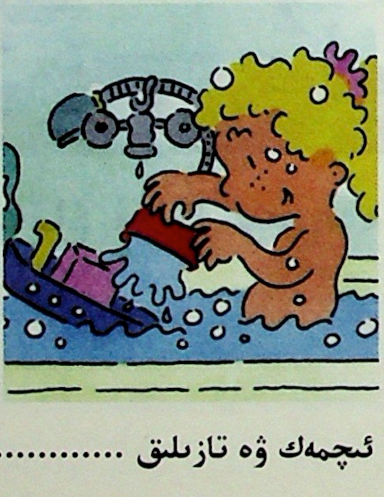


مۇندەرىجە



ئادەم تېنىنىڭ تۈزۈلۈشى 1

بەش خىل سەزگۈ ئەزا 42



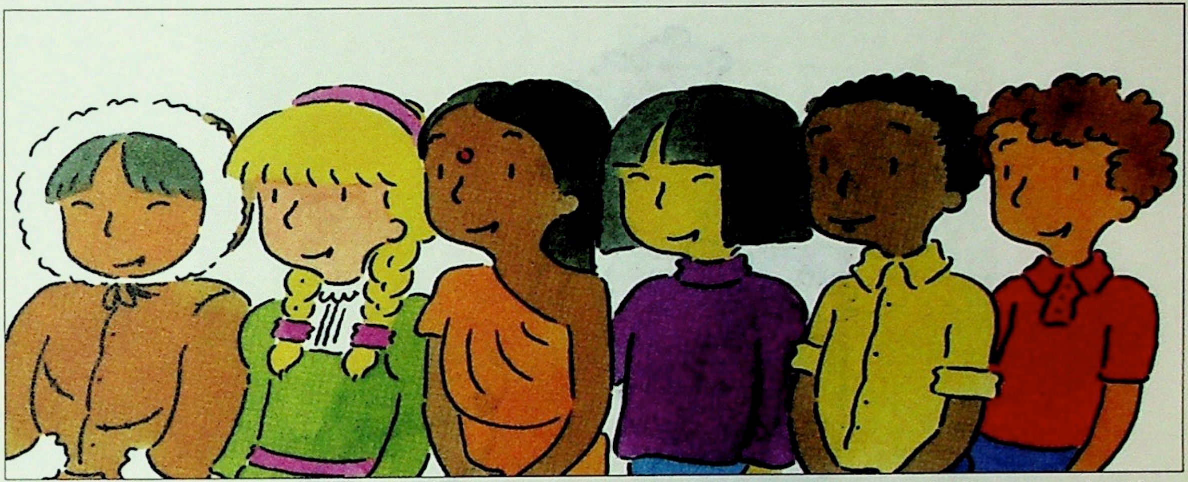
يېمەك ـ ئىچمەك ۋە تازىلىق 66

www.uyghurkitap.com

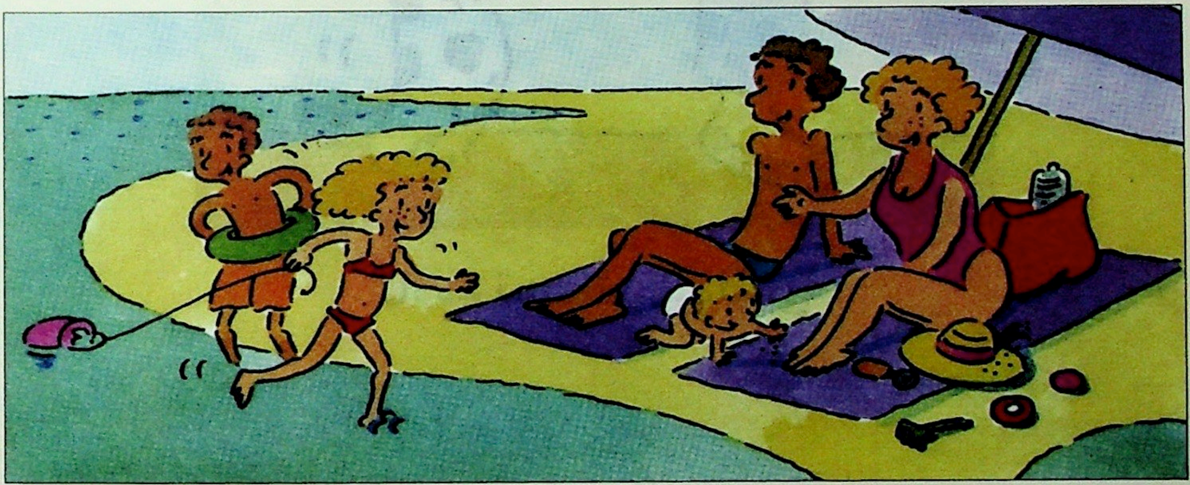
ئادەم تېنىنىڭ تۈزۈلۈشى

ئادەملەر بىر - بىرىگە ئوخشىمايدۇ

دۇنيادا نۇرغۇن ئادەم بار. لېكىن، تەقى - تۇرقى ئوپئوخشاش ئىككى ئادەمنى تاپقىلى بولمايدۇ.



ئادەملەر تېرە رەڭگىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ، قارا تەنلىكلەر، ئاق تەنلىكلەر ۋە سېرىق تەنلىكلەر دەپ ئايرىلىدۇ.

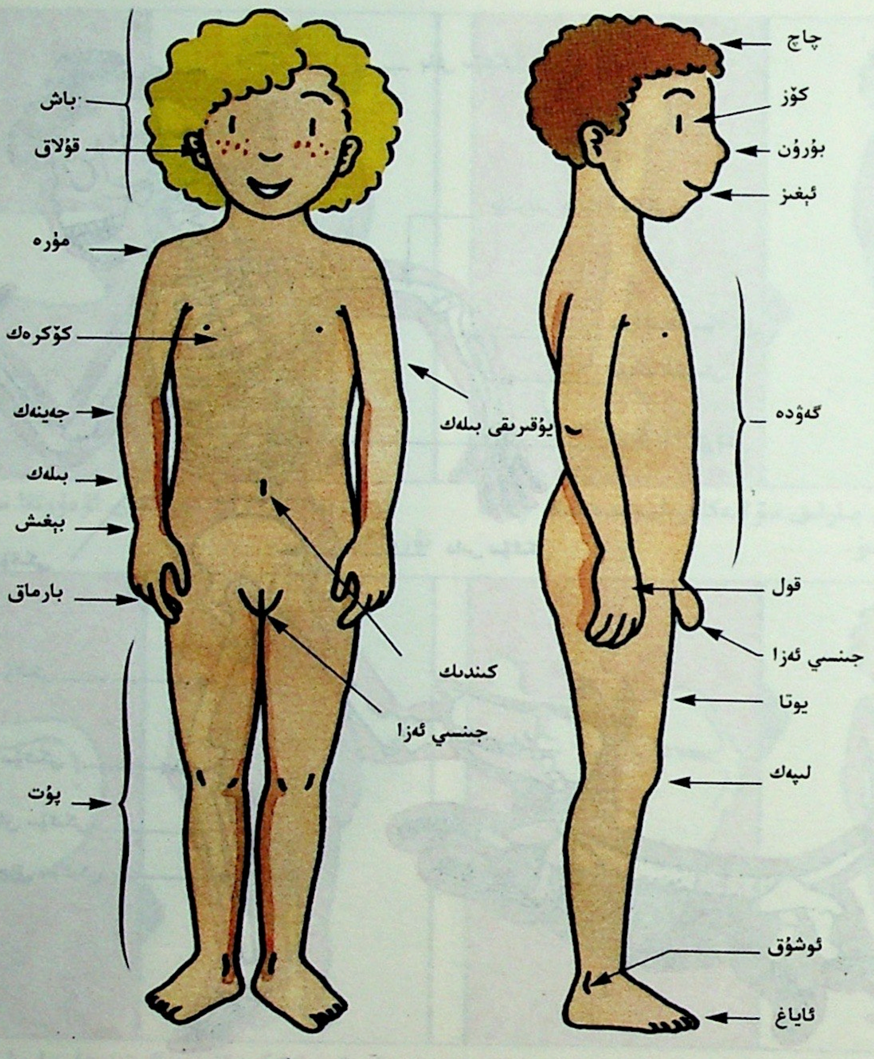


ئاكا - ئۇكا، ھەدە - سىڭىللارنىڭ تەقى - تۇرقىمۇ بىر - بىرىگە پۈتۈنلەي ئوخشاپ كەتمەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئادەم تېنىنىڭ تۈزۈلۈشى ئوخشاش

ئادەملەر مەيلى ئېگىز، پاكار، ئورۇق ياكى سېمىز بولسۇن، ئۇلارنىڭ بېشى، بوينى، گەۋدىسى، پۇت ـ قولى بولىدۇ.



بەدىنىڭىزدىكى ھەربىر ئەزانىڭ نامىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ ئېيتىپ بېقىڭ.

ئسكلت

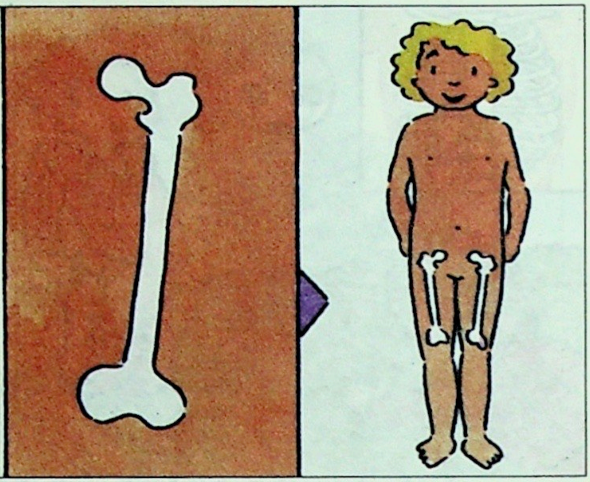
ئادەملەر ئۆرە تۇرالايدۇ، ماڭالايدۇ، يۈگۈرەلەيدۇ ھەم ئۇسسۇل ئوينىيالايدۇ. چۈنكى، ئادەم تېنىنى ئسكلت تىرەپ تۇرىدۇ. ئادەم تېنىدىكى بارلىق سۆڭەكلەر بىرىكىپ ئسكلت هاسل قلغان.

ئادەم تېنىدە 206 پارچە سۆڭەك بولۇپ، بۇلار ئادەم تېنىدە ئسكلت سستېمىسى هاسل قلغان.

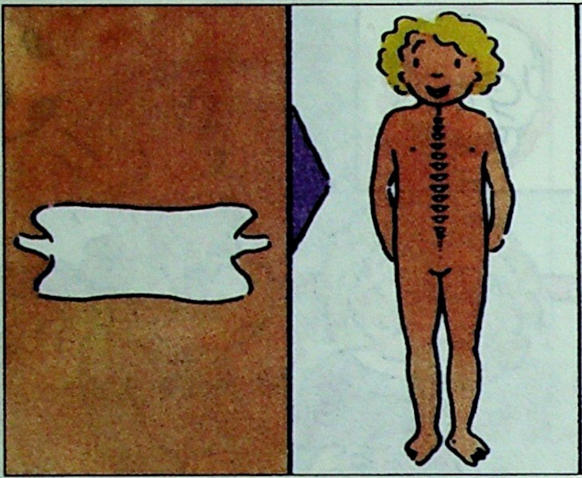
www.uyghurkitap.com

سۆڭەكلەر بىر - بىرىگە ئوخشىمايدۇ

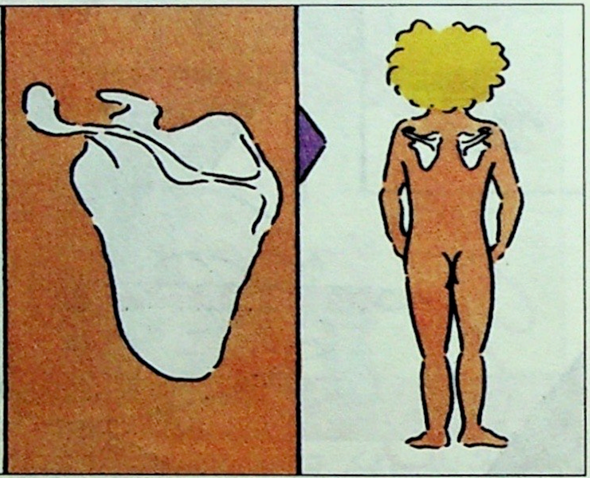
سۆڭەكلەر ھەر خىل شەكىلدە بولۇپ، بەزىلىرى ئۇزۇن، بەزىلىرى قىسقا، بەزىلىرى چوڭ، بەزىلىرى كىچىك، بەزىلىرى ياپىلاق، يەنە بەزىلىرى يۇمىلاق كېلىدۇ.



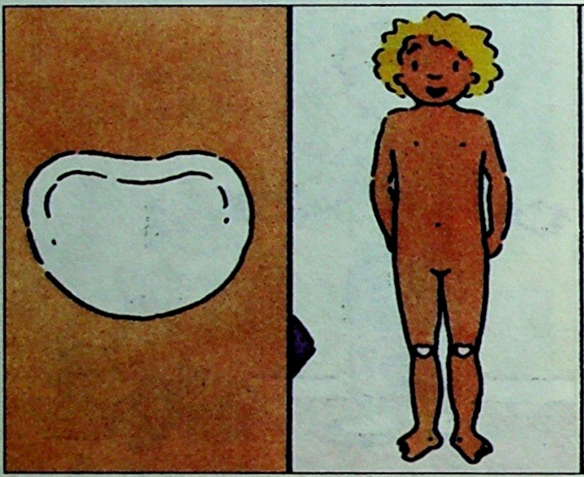
يوتا سۆڭىكى بارلىق سۆڭەكلەر ئىچىدە ئەڭ چوڭ سۆڭەك ھېسابلىنىدۇ.



ئومۇرتقا تۈۋرۈكى كۆپلىگەن ئومۇرتقا سۆڭەكلىرىدىن تۈزۈلگەن.



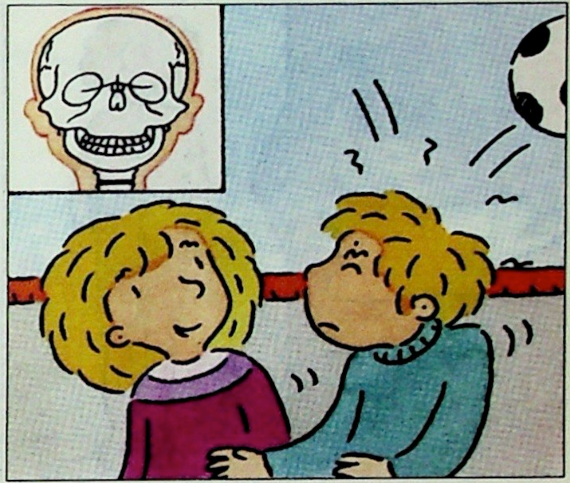
تارغاق سۆڭىكى ئارقا مۈرىگە جايلاشقان بولۇپ، ئىككى پارچە ياپىلاق سۆڭەكتىن ئىبارەت.



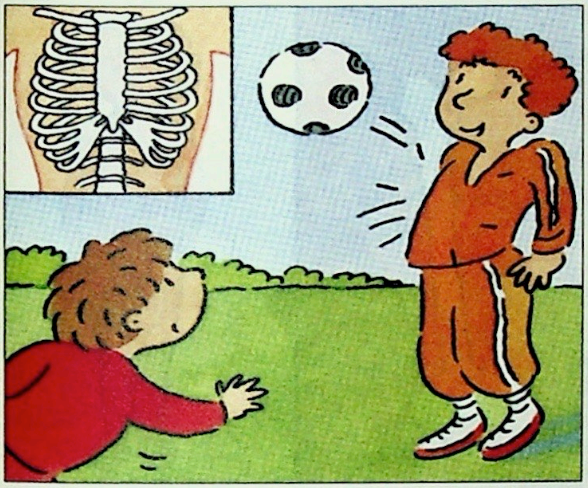
لېپەك سۆڭىكى ئادەمنىڭ تىزىدا بولىدۇ.

سۆڭەكنىڭ رولى

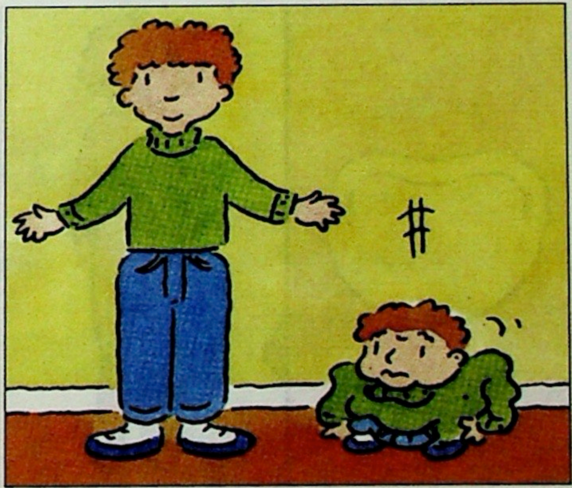
سۆڭەك بەزى توقۇلما ۋە ئەزالارنى زەخىملىنىشتىن ساقلايدۇ.

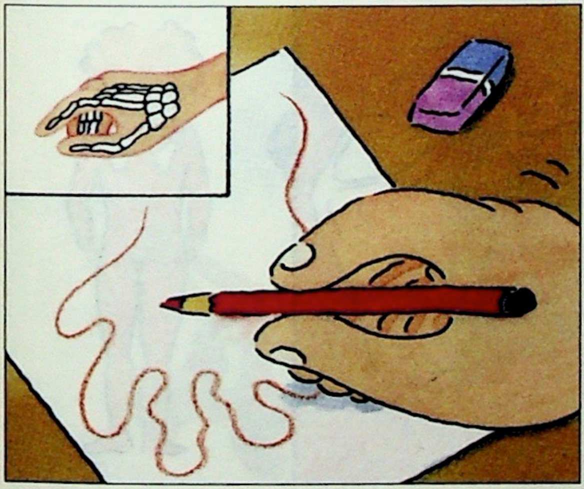


باش سۆڭىكىنىڭ مېڭىنى قوغداش رولى بار.



قوۋۇرغا بىلەن تۆش سۆڭىكى يۈرەك بىلەن ئۆپكىنى قوغدايدۇ.





ئىسكىلىت بولمىسا، ئادەم ئۆرە تۇرالمايدۇ، شۇنداقلا قولدا ھەرقانداق نەرسىلەرنى تۇتالمايدۇ.

www.uyghurkitap.com

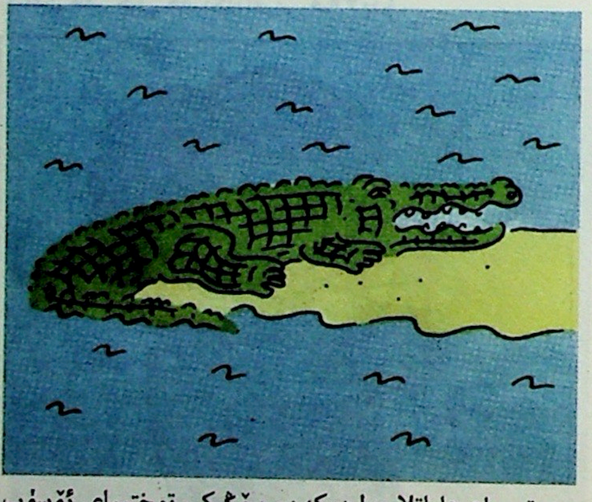
سۆڭەك ئۆسىدۇ

سۆڭەك يىلدىن - يىلغا ئۇزىرايدۇ ھەم توملىشىپ بارىدۇ. ئادەم يىگىرمە ياشقا كىرگەندە، بويى ئۆسۈشتىن توختايدۇ. شۇڭا، قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ بويى داۋاملىق ئۆسمەيدۇ.

كىشىلەر بوۋاقلارنىڭ بويىنى ئۆلچەپ، ئۇنىڭ ئۆسۈش ئەھۋالىنى كۆزىتىپ تۇرىدۇ.

سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشى مول ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق. شۇڭا، تاماق تاللىماسلىق كېرەك.

پاپىلارنىڭ سۆڭىكى قۇرامىغا يەتمەي تۇرۇپلا ئۆسۈشتىن توختىغان بولىدۇ؛ سۆڭىكى ھەددىدىن زىيادە تېز ئۆسۈپ كەتكەنلەر گىگانتىزمغا گىرىپتار بولغانلاردۇر.



تىمساھ ھاياتلا بولىدىكەن، سۆڭىكى توختىماي ئۆسۈپ تۇرىدۇ.

بوغۇم

سۆڭەك بوغۇم ئارقىلىق تۇتۇشۇپ تۇرىدۇ. شۇڭا، ئادەم ھەر خىل ھەرىكەتلەرنى قىلالايدۇ.

پۇت قىسمىدا يانپاش بوغۇمى، تىز بوغۇمى، ئوشۇق بوغۇمى بولىدۇ. قولدىمۇ بوغۇملار بولغاچقا، قول ئەپچىللىك بىلەن ھەر خىل ھەرىكەتلەرنى قىلالايدۇ.

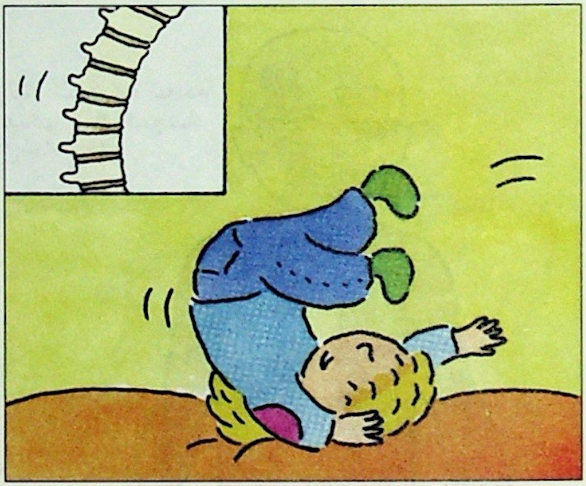
بىلەكتە مۈرە بوغۇمى، جەينەك بوغۇمى ۋە بىغىش بوغۇمى بولىدۇ.

ئېڭەك باش سۆڭىكىدىكى بىردىنبىر ھەرىكەتلىنىدىغان سۆڭەكتۇر.

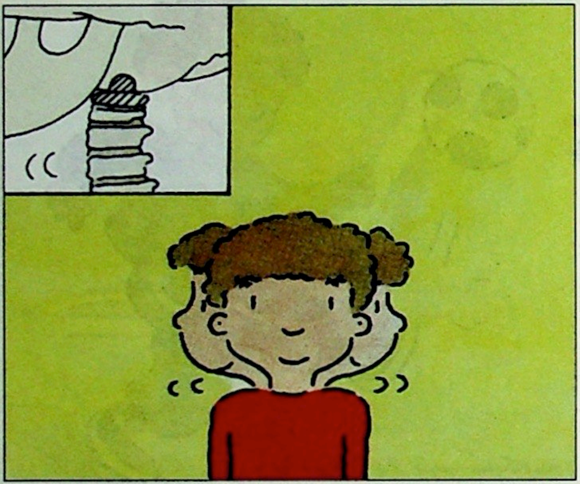
www.uyghurkitap.com

ئومۇرتقا تۈۋرۈكى

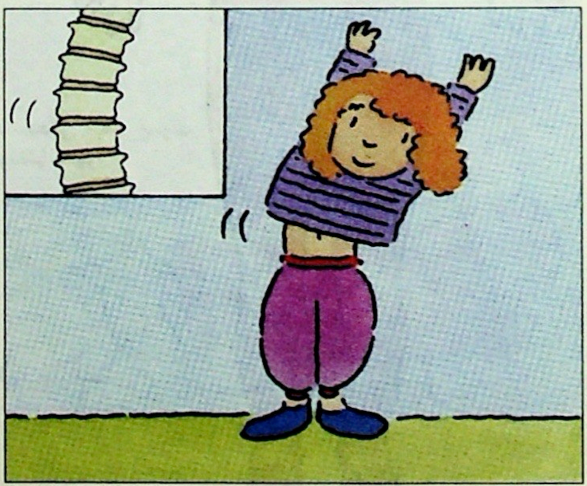
دۈمبىڭىزنىڭ ئوتتۇرا قىسمىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە سىلىسىڭىز، قاتتىق سۆڭەك بارلىقىنى سېزەلەيسىز، مانا بۇ ئومۇرتقا تۈۋرۈكىدۇر.

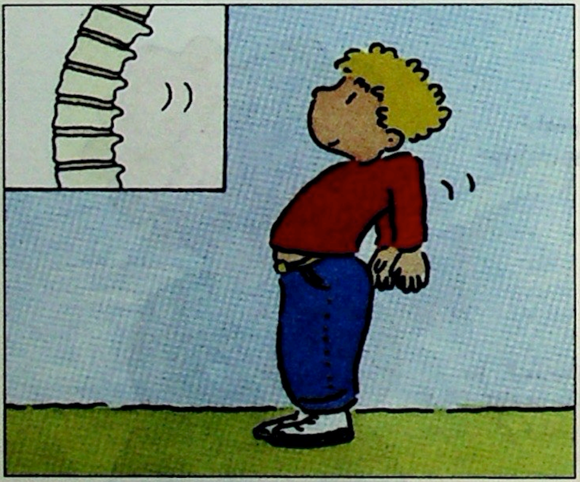


ئومۇرتقا تۈۋرۈكى بولغاچقىلا، ئادەم مىللاق ئاتالايدۇ.



باشنىمۇ ئومۇرتقا تۈۋرۈكى تىرەپ تۇرىدۇ.

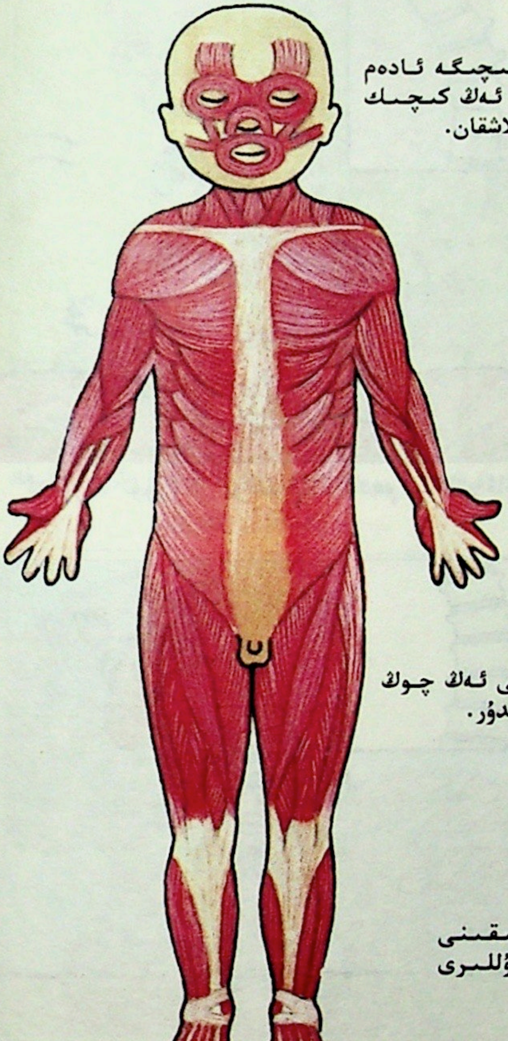




بىز ناھايىتى ئاسانلا ئالدىمىزغا ئېگىلەلەيمىز، ئوڭ ـ سولغا يانتۇ بولالايمىز. ئەمما، كەينىمىزگە ئېگىلىش بىرقەدەر تەس. قېنى، رەسىمدىكى ئوغۇل بالا ئىشلىگەن ھەرىكەتنى ئىشلەپ بېقىڭ.

مۇسكۇل

ئادەم بىلىكنى كۆتۈرەلەيدۇ، بېشنى بۇرىيالايدۇ، ئولتۇرۇپ، تۇرالايدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى سۆڭەككە چاپلىشىپ تۇرغان مۇسكۇلنىڭ بولغانلىقدىندۇر.



قۇلاق ئىچىگە ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ كىچىك مۇسكۇل جايلاشقان.

بۇ ئوغۇل بالا توپ تەپكەندە، پۇت قىسمىدىكى مۇسكۇللىرى ھەرىكەتكە كېلىدۇ.

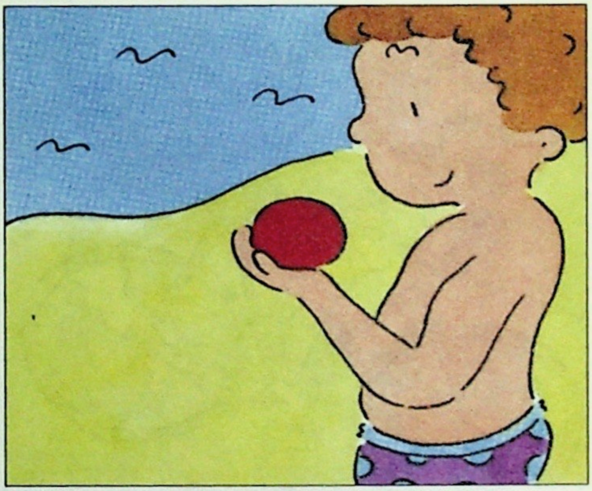
ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ چوڭ مۇسكۇل يوتا مۇسكۇلىدۇر.

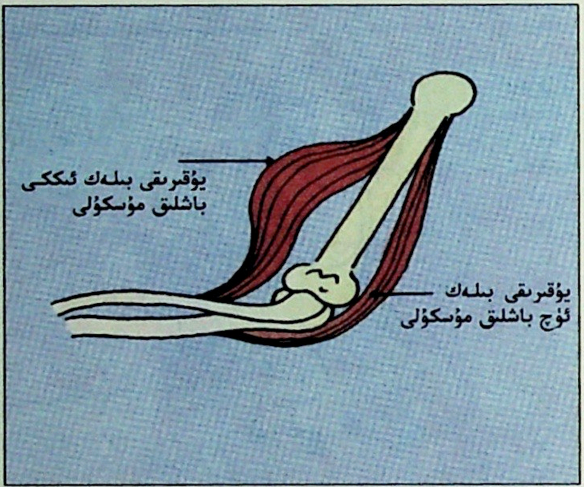
بۇ قىزچاق قونچىقىنى كۆتۈرگەندە، بىلەك مۇسكۇللىرى ھەرىكەتكە كېلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

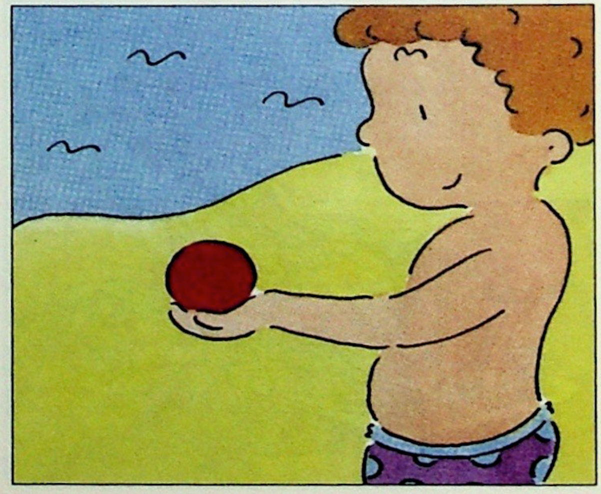
مۇسكۇللارنىڭ رولى

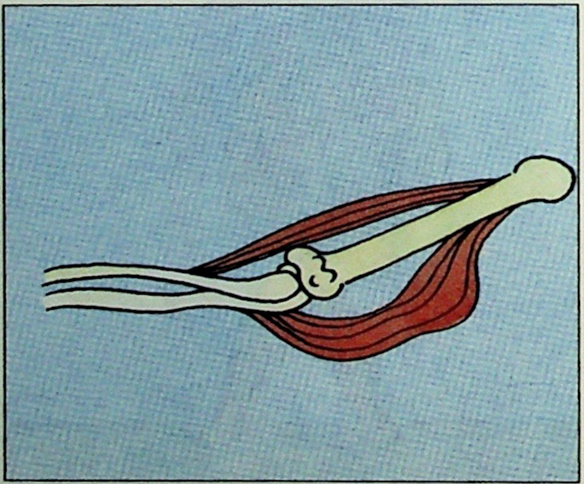
مۇسكۇل — ئىنچىكە، ئۇزۇن مۇسكۇل تالالىرىدىن تۈزۈلگەن. ئۇ پۇرژىنىغا ئوخشاش ئۇزىراپ - قىسقىراپ، سۆڭەكنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ.





بىلەكنى ئەگكەندە، يۇقىرىقى بىلەك ئىككى باشلىق مۇسكۇلى يىغىلىپ، بىلەك سۆڭىكىنى تارتىدۇ. يۇقىرىقى بىلەك ئۈچ باشلىق مۇسكۇلى بولسا بوشىشىپ ئۇزىرايدۇ.

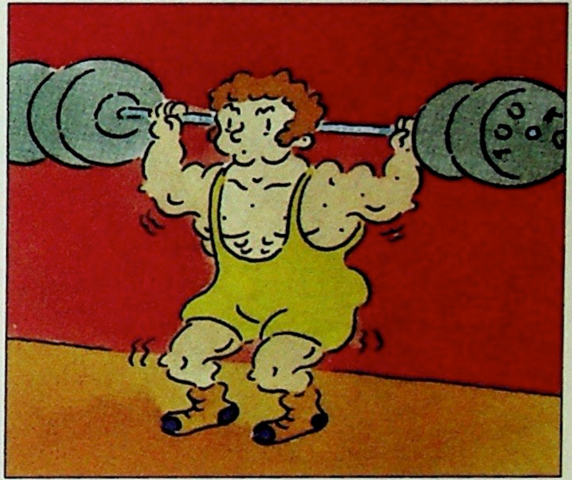




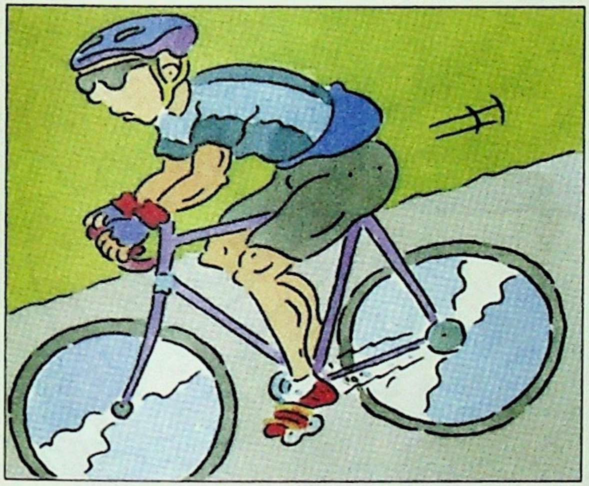
بىلەكنى ئۇزاتقاندا، يۇقىرىقى بىلەك ئىككى باشلىق مۇسكۇلى بوشىشىپ ئۇزىراپ، يۇقىرىقى بىلەك ئۈچ باشلىق مۇسكۇلى يىغىلىدۇ - دە، بىلەك سۆڭىكىنى تارتىدۇ. قېنى، بۇ ھەرىكەتنى قىلىپ، مۇسكۇللىرىڭىزنى سىلاپ ھېس قىلىپ بېقىڭ.

ساغلام مۇسكۇل

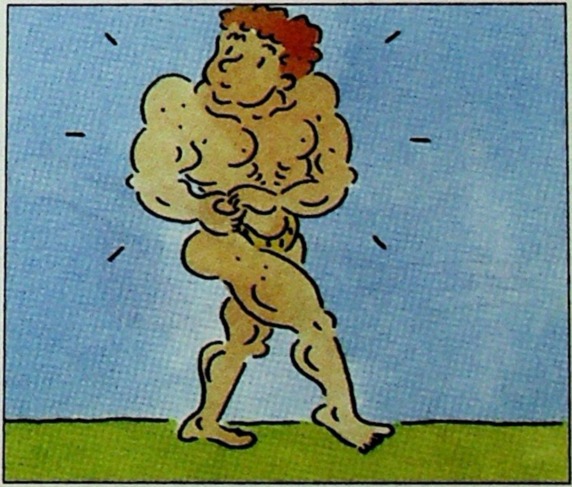
تەنھەرىكەتچىلەر مۇسكۇللىرىنىڭ ساغلام ھەم كۈچلۈك بولۇشى ئۈچۈن، دائىم ھەر خىل مەشىقلەرنى قىلىدۇ.



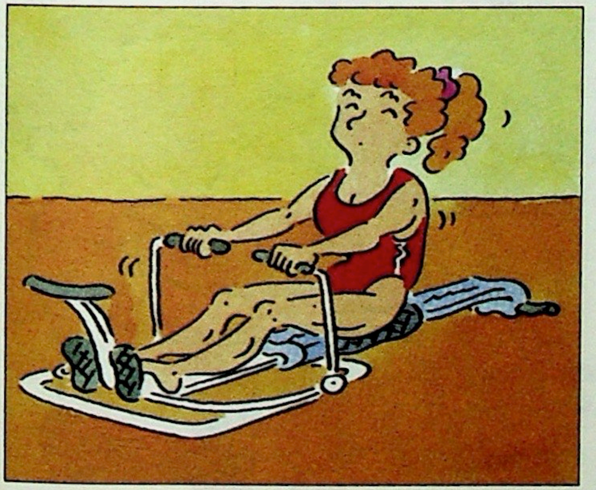
ئېغىرلىق كۆتۈرۈش تەنھەرىكەتچىلىرى مەشىق ئارقىلىق، بارا - بارا ئېغىرلىتىلغان شتانگىنى كۆتۈرەلەيدىغان بولىدۇ.



ۋېلسىپىت تەنھەرىكەتچىلىرىنىڭ پۇت مۇسكۇللىرى ناھايىتى تەرەققىي قىلغان بولىدۇ.



بەزىلەر مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق، مۇسابىقىگە قاتنىشىپ «فىگۇرىلىق ئەپەندى» دېگەن نامنى تالىشىدۇ.

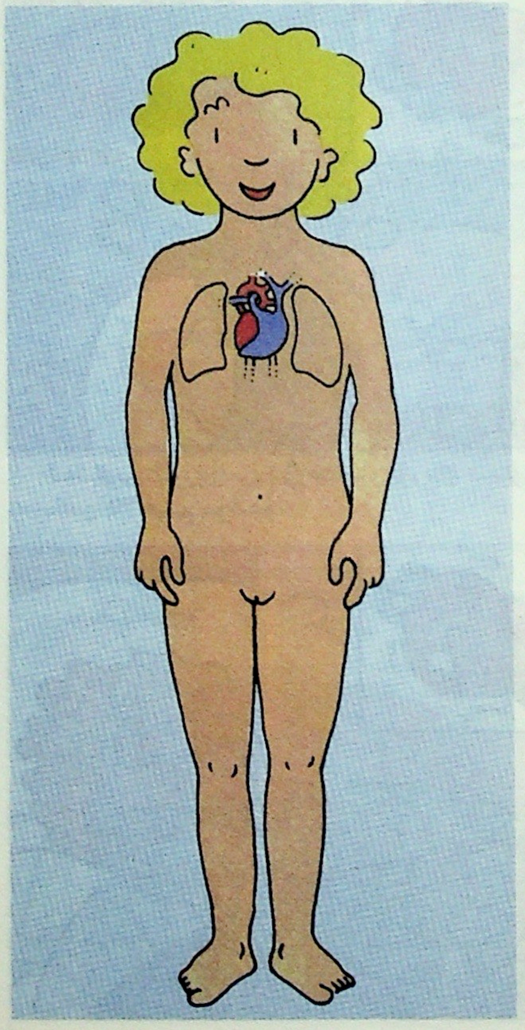


نۇرغۇن تەنتەربىيە سايمانلىرى مۇسكۇللارنى چېنىقتۇرىدۇ.

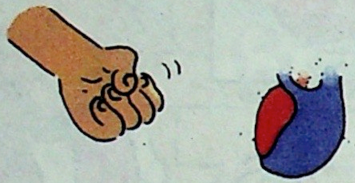
www.uyghurkitap.com

يۈرەك

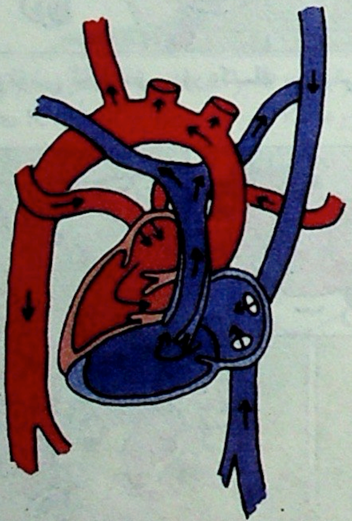
يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى مۇھىم ئورگان. ئۇ تىنىمسىز سوقۇپ تۇرىدۇ، ھەتتا ئۇخلىغاندىمۇ توختاپ قالمايدۇ. يۈرەك سوقۇشتىن توختىسا، ئادەم ئۆلىدۇ.



يۈرەك ئۆپكىنىڭ ئىككى قانتىنىڭ ئارىلىقىغا جايلاشقان.



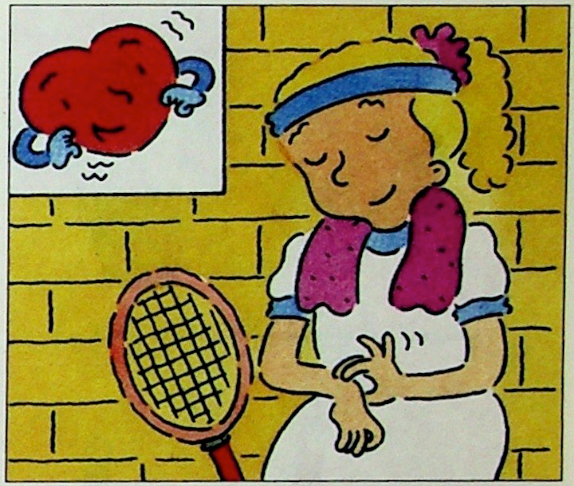
يۈرىكىڭىز مۇشتۇمىڭىزچىلىك چوڭلۇقتا بولىدۇ.



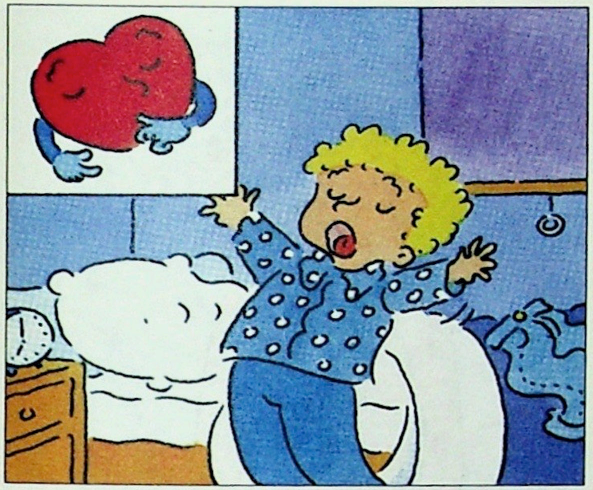
يۈرەك ھەر قېتىم سوققاندا، ئۆپكىدىن كەلگەن ئوكسىگېن مىقدارى يۇقىرى قاننى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، شۇنداقلا بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن كەلگەن قاننى ئۆپكىگە چىقىرىپ بېرىدۇ.

يۈرەكنىڭ سوقۇشى

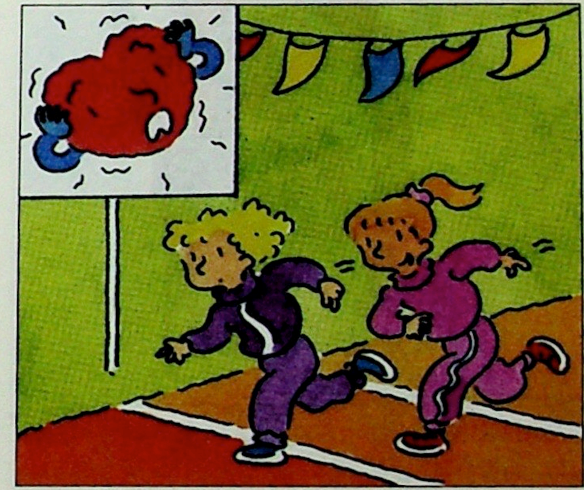
بارمىقىڭىز بىلەن بېغىشىڭىز ياكى بوينىڭىزنى تۇتسىڭىز، تومۇرىڭىزنىڭ سوقۇۋاتقانلىقىنى سېزەلەيسىز.



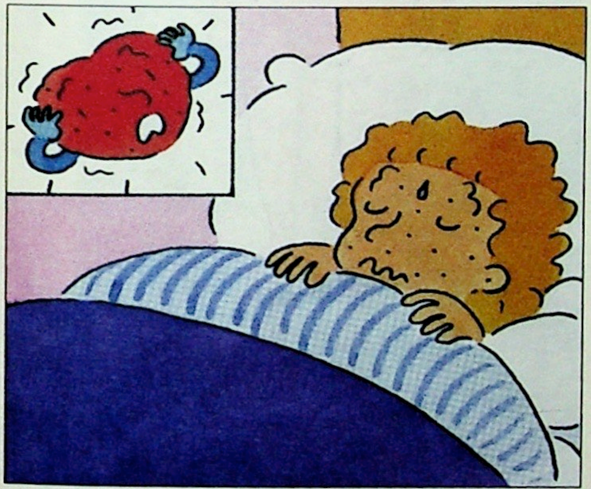
تومۇرنىڭ سوقۇشى ئارقىلىق، يۈرەكنىڭ سوقۇش قېتىم سانىنى بىلگىلى بولىدۇ.



ئەتىگەن ئورۇندىن تۇرغاندا، يۈرەك مىنۇتىغا تەخمىنەن 70 قېتىم سوقىدۇ.



يۈگۈرگەندە يۈرەكنىڭ سوقۇشى ئادەتتىكىدىن تېز بولىدۇ.

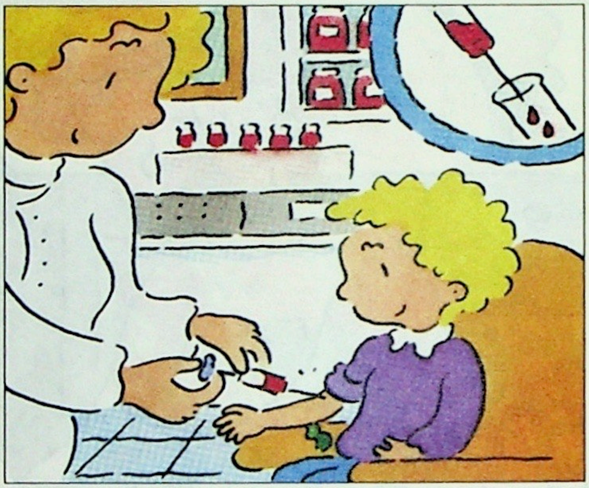


ئاغرىپ قالغاندىمۇ، يۈرەك سوقۇشى ئادەتتىكىگە قارىغاندا تېز بولىدۇ.

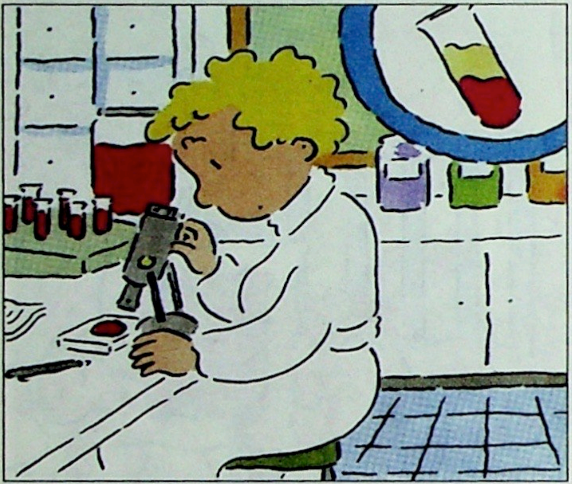
ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قان

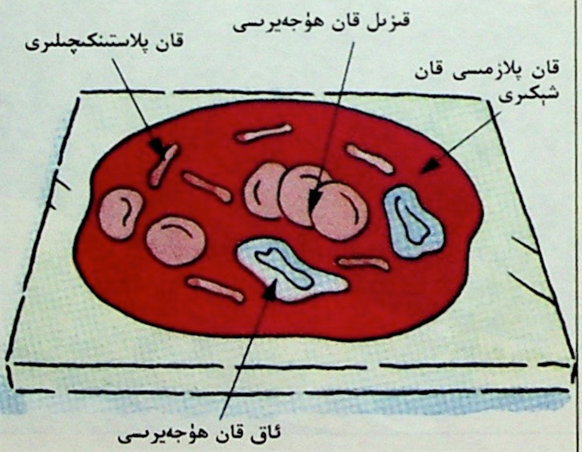
قان سۇغا قارىغاندا يېپىشقاقراق كېلىدۇ. تېنىڭىزدا ئۈچ لىتىر، چوڭ ئادەملەرنىڭ تېنىدا بەش لىتىر ئەتراپىدا قان بولىدۇ.



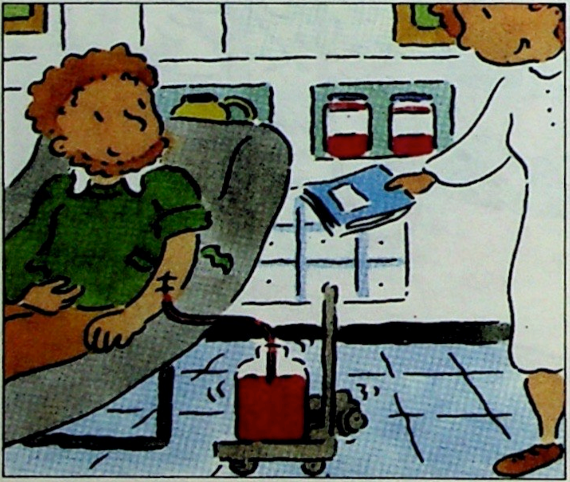
دوختۇر قان ئېلىپ تەكشۈرۈش ئېلىپ بارىدۇ.



دوختۇر تەجرىبىخانىدا مىكروسكوپ بىلەن قاننى تەكشۈرمەكتە.



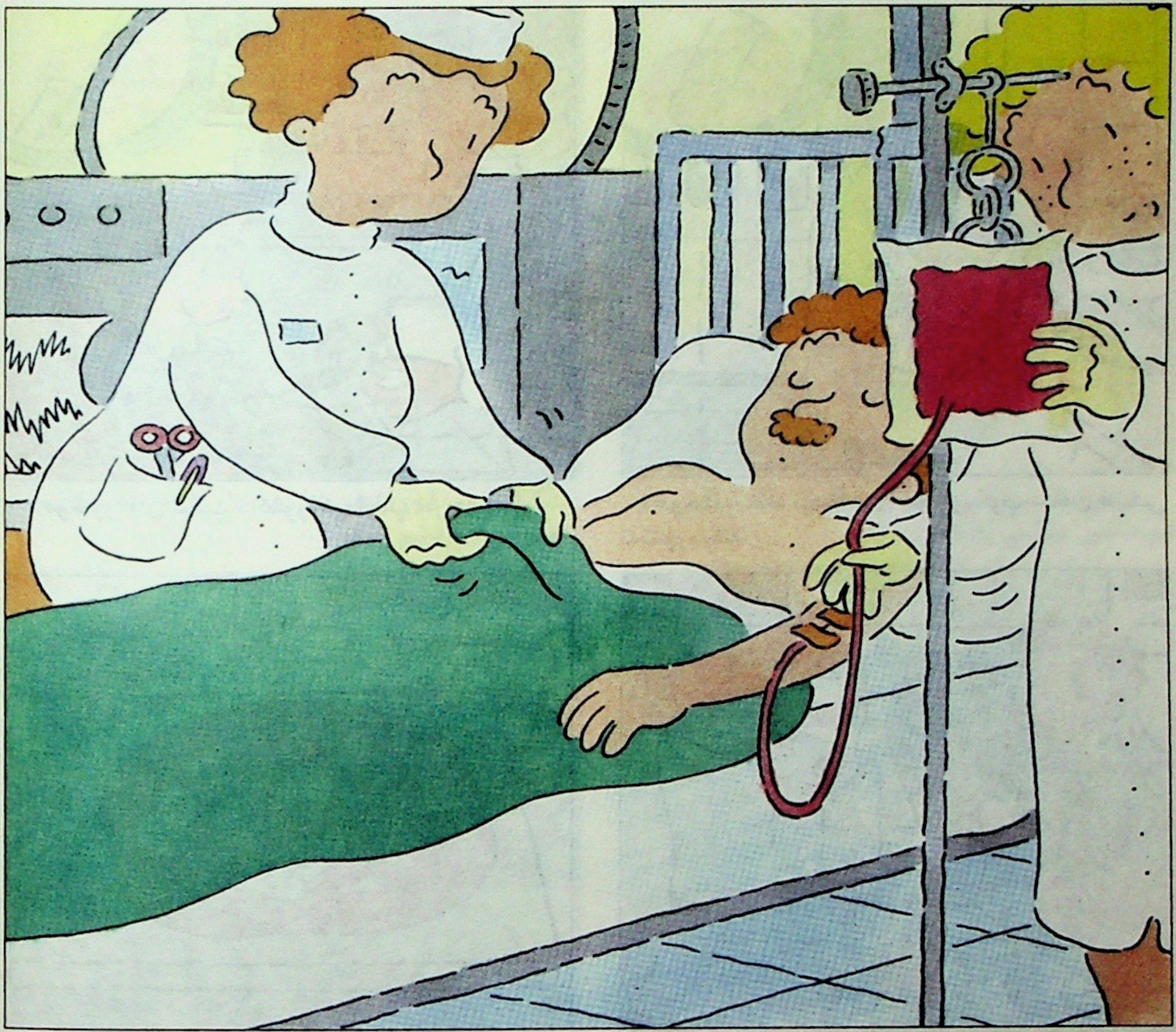
قاندا كۆپلىگەن تەركىبلەر بار.



خالىسانە قان بېرىش نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ هاياتىنى قۇتۇلدۇرۇپ قالىدۇ.

قان تىپى

ئادەم قېنى A قان تىپى، B قان تىپى، O قان تىپى، AB قان تىپى دەپ تۆت قان تىپىغا بۆلۈنىدۇ. كىشىلەرنىڭ قان تىپىنى بىلىش بەكمۇ مۇھىم.



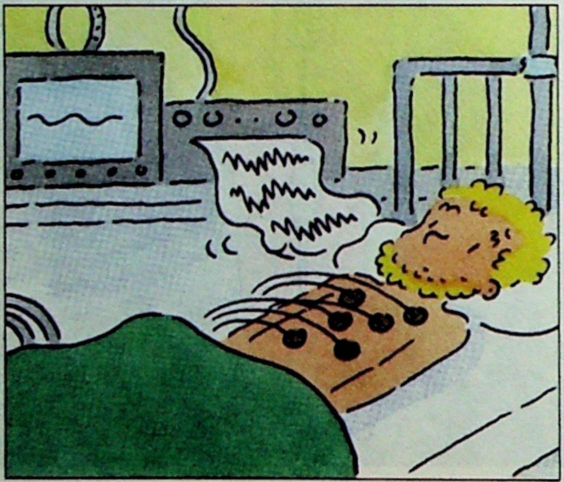
ئادەم يارىلىنىپ، قان كۆپ چىقىپ كەتسە، ئۇنىڭغا قان بېرىلىدۇ. بېرىلىدىغان قان چوقۇم ئۇنىڭ قان تىپى بىلەن ئوخشاش بولۇشى كېرەك.

ساغلام يۈرەك

يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى ماتورغا ئوخشايدۇ. ئۇ بولمىسا، ئادەم بەدىنى ھەرىكەتتىن توختايدۇ. شۇڭا، يۈرىكىمىزنى ئاسراپ، ئۇنىڭ ساغلام بولۇشىغا كۆڭۈل بۆلۈشىمىز لازىم.

يۈرەكنىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن، تاماكا چەكمەسلىك، تاماقنى كونترول قىلىش، زىيادە سەمرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

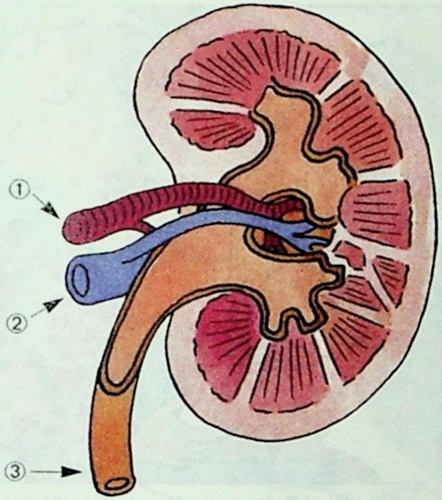
دائىم چېنىقىپ تۇرۇش لازىم.



يۈرەكتە مەسىلە كۆرۈلسە، ۋاقتىدا كاردىيوگراممىغا چۈشۈپ تەكشۈرۈتۈش كېرەك.

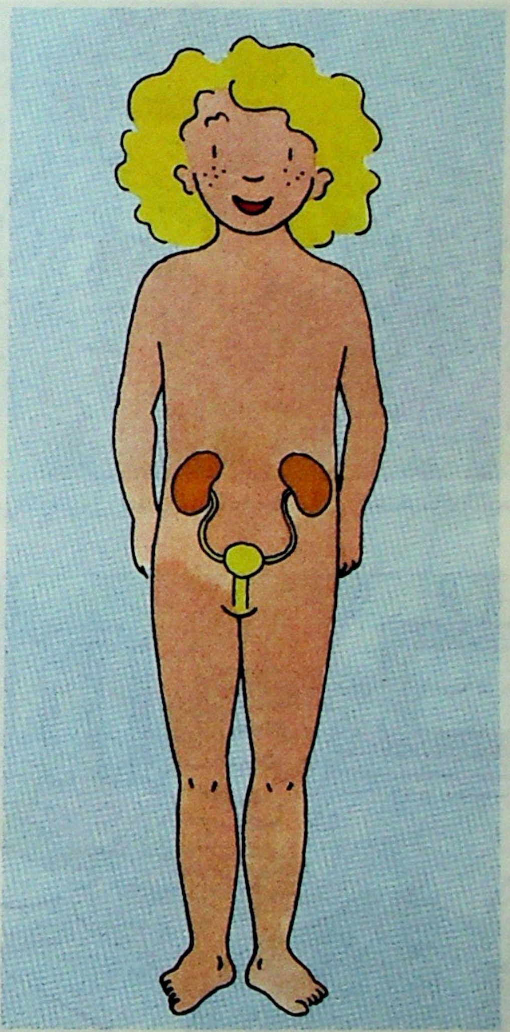
بۆرەك

ئادەم بەدىنىدە ھەر خىل كېرەكسىز ماددىلار پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ. قان بۇلارنى بۆرەككە يەتكۈزۈپ بې-رىشكە مەسئۇل. بۆرەك قاننى سۈزۈپ، كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ.



بۆرەكنىڭ شەكلى پۇرچاققا ئوخشايدۇ. چوڭ - كىچىكلىكى مۇشتۇمىمىزدىن سەل كىچىكرەك. بۆرەكمۇ ئىنتايىن مۇھىم ئەزا. چۈنكى، ئۇ قاننى تازىلايدۇ. بۆرەك خۇددى بىر سۈزگۈچكە ئوخشاش، قاندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى سۈزىدۇ. بۇ كېرەكسىز ماددىلار سۈيدۈك ئارقىلىق دوۋساققا بارىدۇ.

① بىلەن ② بولسا قان تومۇرى، ئىچىدە قان ئاقىدۇ. ③ بولسا سۈيدۈك نەيچىسى بولۇپ، سۈيدۈك بۇ يەردىن دوۋساققا ئېقىپ كىرىدۇ.

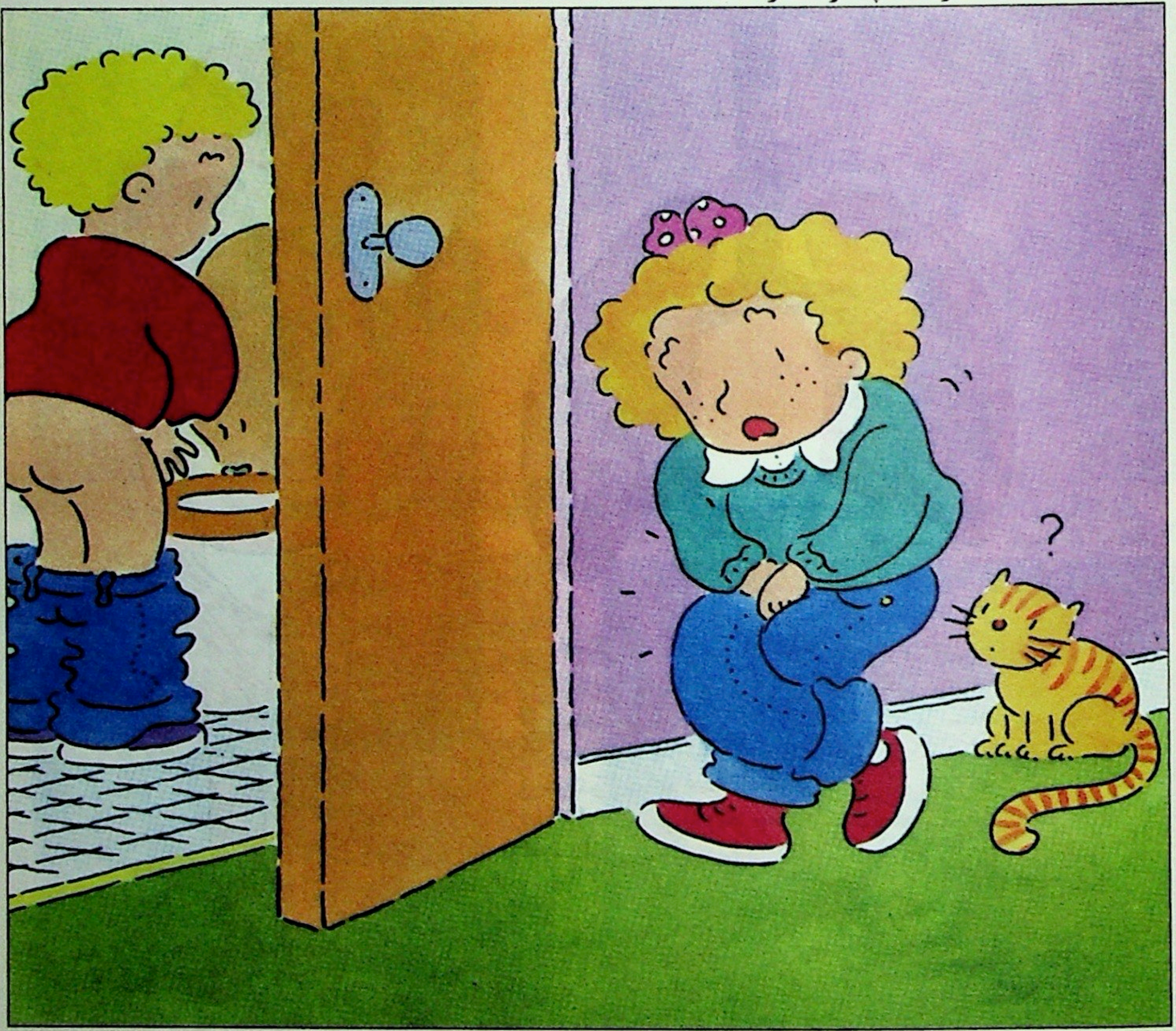


ئادەمنىڭ ئىككى بۆرىكى بار بولۇپ، بەل ئومۇرتقىسىنىڭ ئىككى تەرىپىگە جايلاشقان. ھەربىر بۆرەك بىر تال سۈيدۈك نەيچىسى ئارقىلىق دوۋساققا تۇتاشقان.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئادەم نېمە ئۈچۈن سىيىدۇ؟

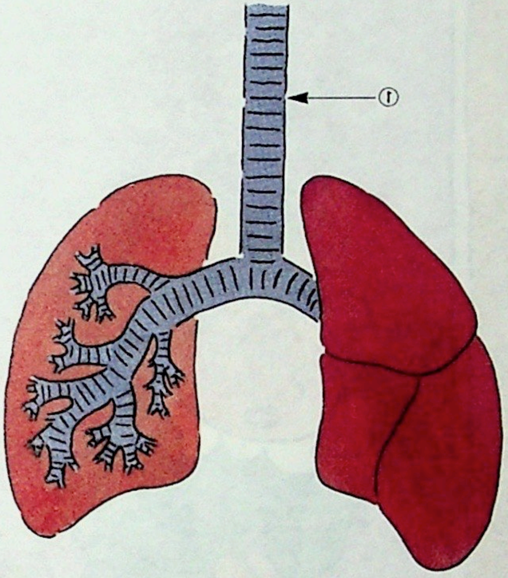
دوۋساقتىكى سۈيدۈك مەلۇم مىقدارغا يەتكەندە، دوۋساقنىڭ چوققا قىسمىدىكى مۇسكۇللار ئاۋۋال قىسقىراپ، سۈيدۈك چىقىدىغان ئېغىزدىكى مۇسكۇللار بوشىشىدۇ ـ دە، سۈيدۈك سۈيدۈك يولى ئارقىلىق توختىماستىن بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ.

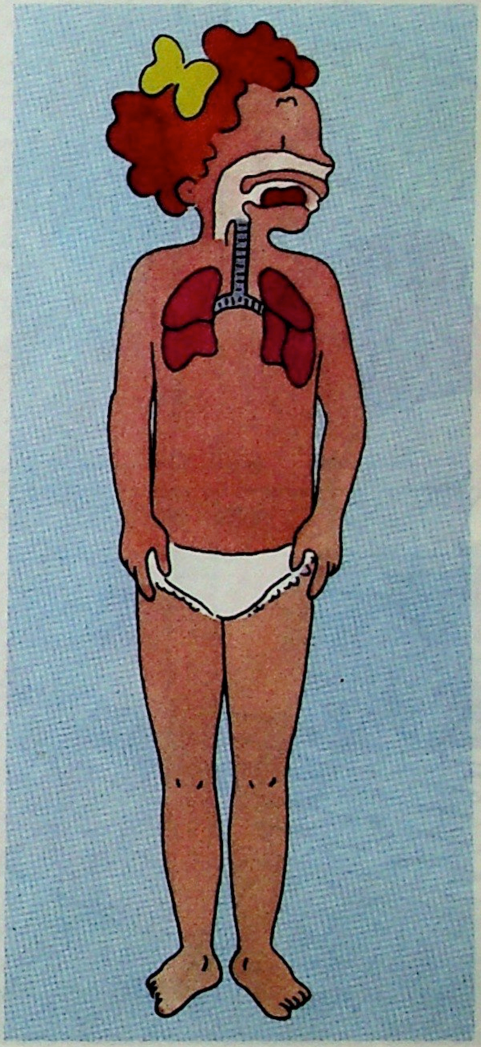


ئادەمنىڭ سىيگىسى كەلگەندە، بەك بىئارام بولىدۇ. شۇڭا، سۈيدۈكنى قىسماي، ۋاقتىدا چىقىرىۋېتىش كېرەك.

ئۆپكە

ئۆپكە كۆكرەك بوشلۇقىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، نەپەسلىنىدىغان مۇھىم ئەزا.





ئىچكى ۋە سىرتقى قىسمىدىن ئۆپكىنى كۆزىتىش.

① بولسا كاناي بولۇپ، هاۋا كانايدىن ئۆتۈپ ئۆپكىگە كىرىدۇ.

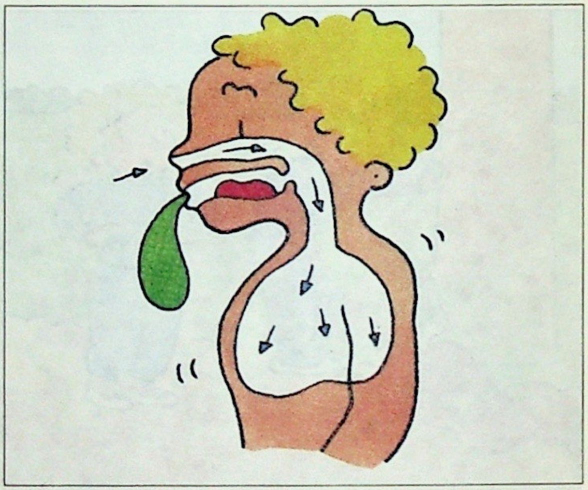
بەدەن ئۇزلۇكسىز كاربون (Ⅳ) ئوكسىد ئىشلەپ چىقىرىدۇ. ئادەم نەپەسلەنگەندە، ئۆپكىدىكى كاربون (Ⅳ) ئوكسىدنى سىرتقا چىقىرىۋېتىپ، مول ئوكسىگېنغا ئىگە هاۋانى سۇمۇرىدۇ.

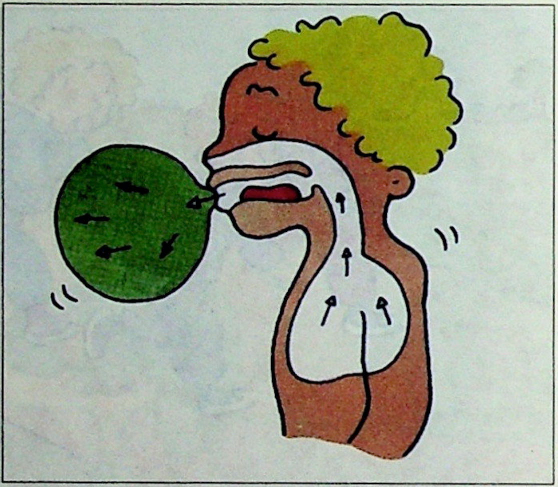
بوۋاق تۇغۇلۇپ تۇنجى بولۇپ قىلىدىغان ئىشى يىغلاش، يەنى نەپەسلىنىش. بىز نەپەس ئالغاندا، ئۆپكىمىز كېڭىيىپ، ئىچىگە هاۋا تولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

نەپەسلىنىش

بىز نەپەس ئالغاندا، ئۆپكىمىز مول ئوكسىگېنغا ئىگە هاۋا بىلەن تولىدۇ. ئوكسىگېن بەدەندىكى ئەزالار-نىڭ نورمال خىزمەت قىلىشىدا ئىنتايىن زۆرۈر.





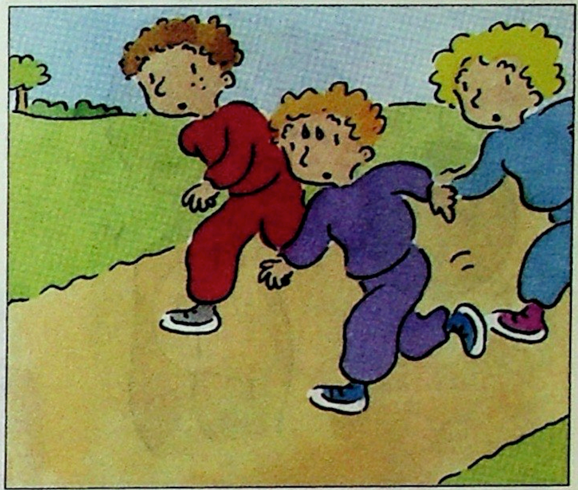
بىز هاۋانى سۈمۈرگەن ۋاقتىمىزدا ئۆپكىمىز كېڭىيىدۇ. ئەمما، شاردا ئۆزگىرىش بولمايدۇ؛ ئەگەر، شارنى پۈۋلىسەك ئۆپكىمىز تارىيىدۇ ـ دە، شار يوغىنايدۇ.

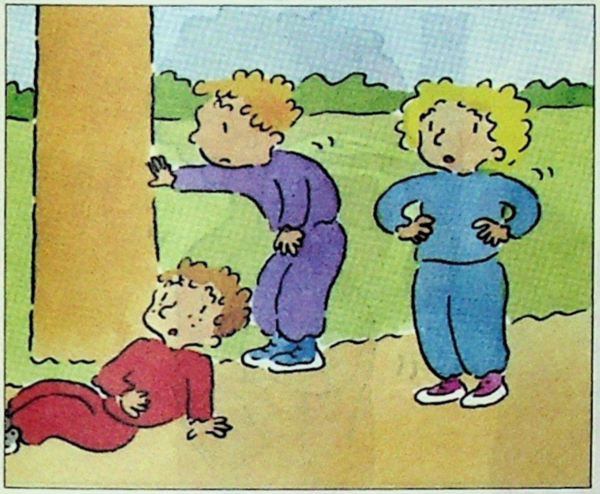
هاۋا سوغۇق كۈنلەردە چىقارغان نەپىسىمىز ئاق تۇمانسىمان هاۋا بولىدۇ.

دېڭىز يۈزىدىن ناهايىتى ئېگىز جايلاردىكى هاۋادا ئوكسىگېن مىقدارى ئاز بولىدۇ. شۇڭا، بۇ جايدا كىشىلەر ئوكسىگېندان ئارقىلىق نەپەسلىنىدۇ.

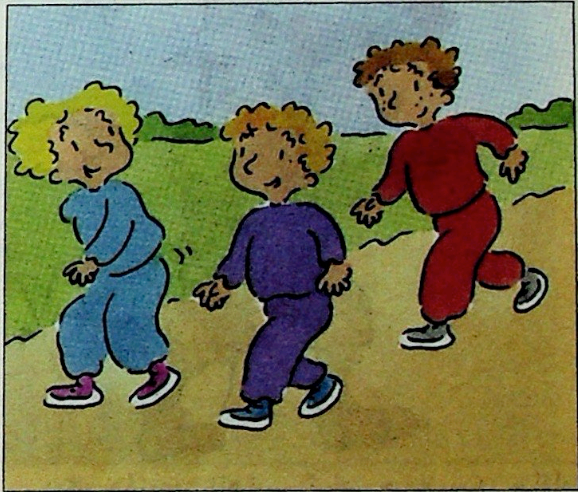
نەپەسلىنىش رىتىمى

ئادەم ھەرۋاقىت نەپەسلىنىپ تۇرىدۇ. ھەتتا ئۇخلىغاندىمۇ شۇنداق. لېكىن، ئىشلىگەن ھەرىكىتى ئوخشاشمىسا، نەپەسلىنىش قېتىممۇ ئوخشاشمايدۇ.





يۈگۈرگەندە، بەدەن كۆپ مىقداردا ئوكسىگېنغا ئېھتىياجلىق بولۇپ، نەپەسلىنىشى ئىتتىكلەپ، تېخىمۇ كۆپ ھاۋا سۈمۈرىدۇ.



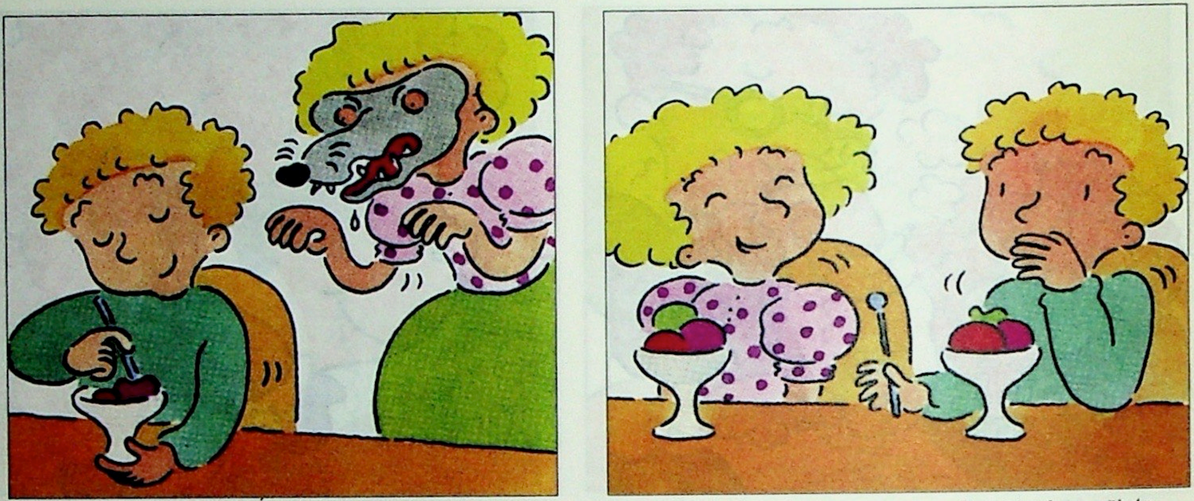
سەيلە قىلغاندا، نەپەسلىنىش تەكشى بولىدۇ.

ئۇخلىغاندا نەپەسلىنىش ئاستا ھەم رىتىملىق بولىدۇ.

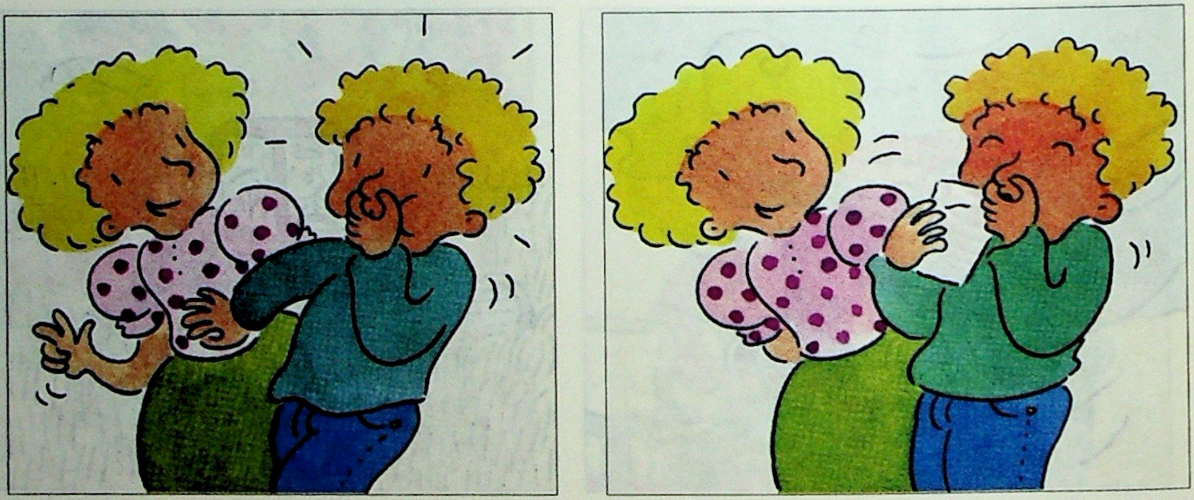
www.uyghurkitap.com

هىچق تۇتۇش

هىچق تۇتۇپ قالغاندا، ئادەم نورمال نەپەسلىنەلمەيدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا، ھاۋا ئۆپكىدىن تېز سۈرئەتتە چىقىپ كېتىدۇ - دە، ئادەمنى ھىچق تۇتۇپ ئاۋاز چىقىرىدۇ.



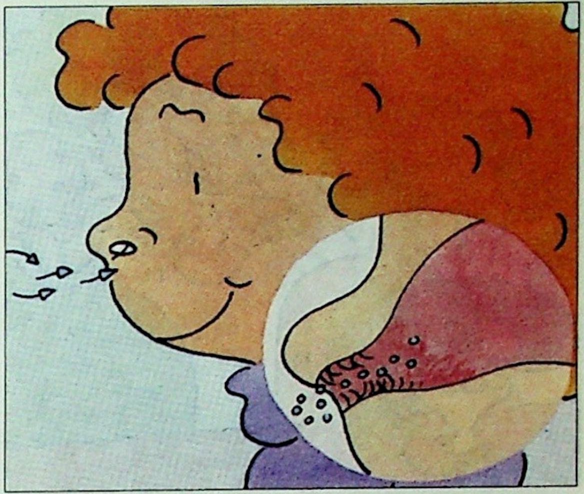
تاماقنى بەك تېز ياكى سوغۇق يېسەك، ھىچق تۇتۇپ قالىدۇ. بۇ چاغدا باشقىلار بىزنى قورقۇتۇۋەتسە، ھىچق ئۈزۈلۈپ قالىدۇ.



ھىچق تۇتۇشنى توختىتىدىغان ئۇسۇللار: بۇرۇننى چىمدىپ تۇرۇپ، سۇ ئىچىش، بىر قانچە سېكۇنت نەپەسلەنمەي تۇرۇش.

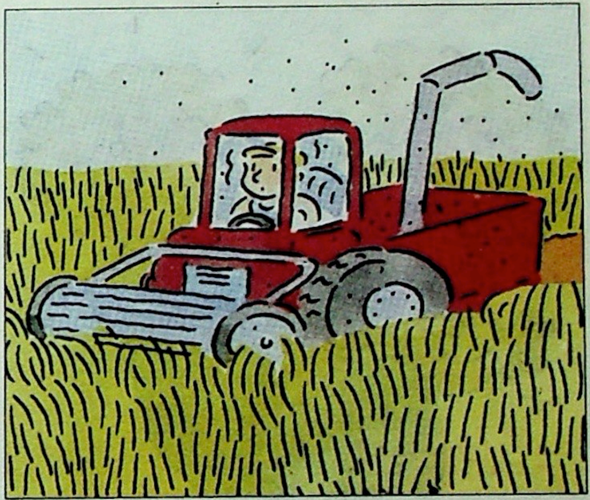
ئۆپكىنى ئاسراش

ئۆپكە بەكمۇ ئاجىز ئەزا. بىز سۈمۈرگەن ھاۋادا نۇرغۇن چاڭ ـ توزان بار. شۇڭلاشقا، بىز چوقۇم ئۆپكىمىزنى ئاسراشقا دىققەت قىلىشىمىز كېرەك.



بۇرۇندىكى تۈكلەر چاڭ ـ توزانلارنىڭ ئىچىمىزگە كىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تاماكا چەككەندە چىققان ئىستا تاشكۆمۈر مېيى بولۇپ، ئۆپكىگە زىيان يەتكۈزىدۇ.



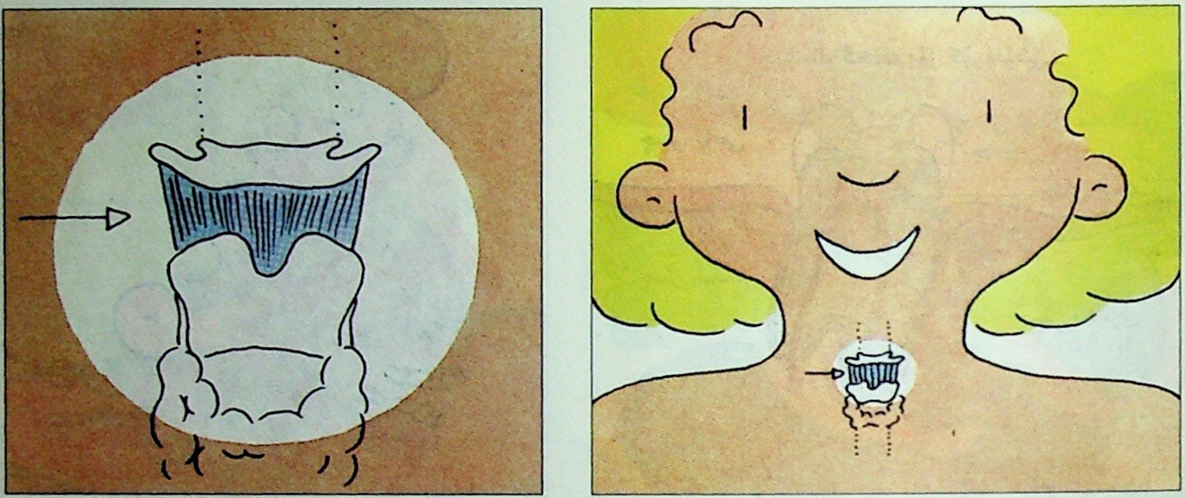
ئەمگەك قىلىش جەريانىدىمۇ چاڭ ـ توزان پەيدا بولىدۇ. بۇ، ئۆپكىنىڭ ساغلاملىقىغا زىيانلىق.

چاڭ ـ توزانلىق ھاۋادا ماسكا ياكى شارپا تاقىۋالغىنىمىز ياخشى. بۇ ئۆپكىنى ئاسرىشىمىزغا پايدىلىق.

www.uyghurkitap.com

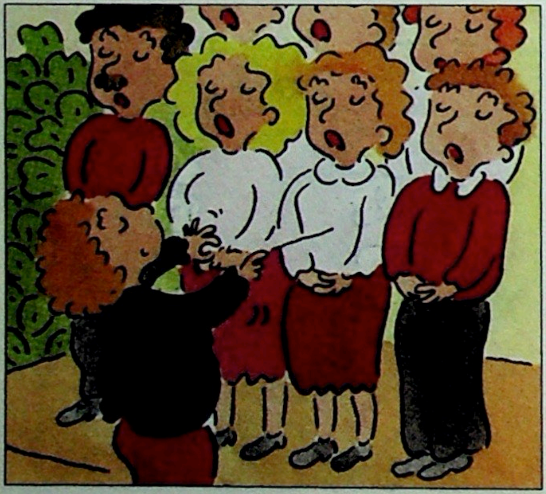
ئاۋاز پەردىسى

ئادەملەر ئاۋاز پەردىسىنىڭ ياردىمىدە سۆزلىيەلەيدۇ، ۋارقىرالايدۇ ھەم ناخشا ئېيتالايدۇ. ئاۋاز پەردىسى كېكىردەك بوشلۇقىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، ئىككى پارچە تالا ماددىلىق نېپىز پەردىدىن ئىبارەت.



ھاۋا ئاۋاز پەردىسىدىن ئۆتكەندە، ئاۋاز پەردىسى تەۋرىنىپ ئاۋاز چىقىدۇ.

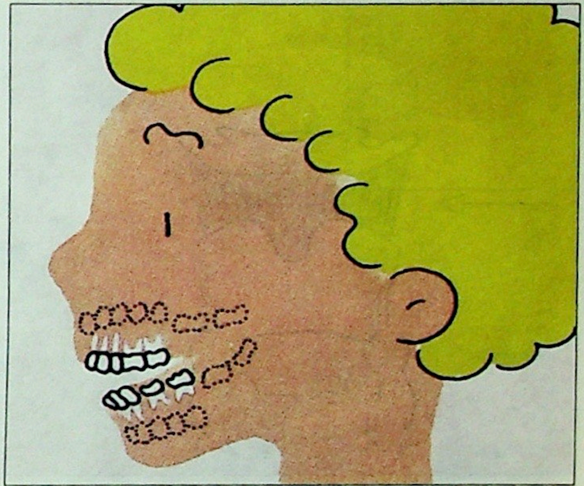
ئوغۇللارنىڭ ئاۋازى 13 ياش ئەتراپىدا ئۆزگىرىدۇ، يەنى ئۇلارنىڭ ئاۋازى تۆۋەن ھەم بوغۇق چىقىدۇ.



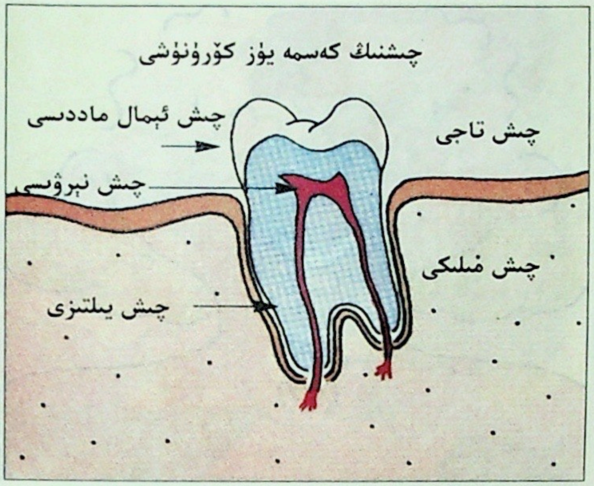
ھەربىر ئادەمنىڭ ئاۋازى ئوخشاشمايدۇ.

چىش

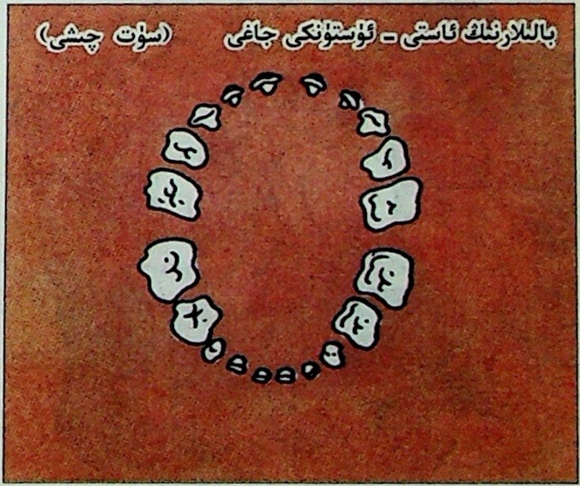
چىش ئېڭەك بىلەن تاڭلايغا جايلاشقان بولۇپ، ناھايىتى قاتتىق. چىشنىڭ سىرتقى قەۋىتىنى ئىنتايىن قاتتىق ماددا — چىش ئېمال ماددىسى قاپلاپ تۇرىدۇ.

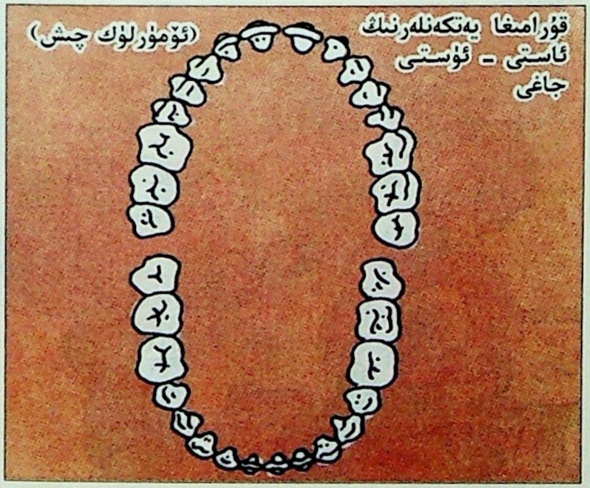


ئادەمنىڭ سۈت چىشى چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئۆمۈرلۈك چىش چىقىدۇ.



ئادەمنىڭ چىشىنىڭ ئاغرىشى، چىشنىڭ چىرىشىنىڭ ئې-غىرلاپ، چىش نېرۋىسىغا بارغانلىقتىن بولىدۇ.

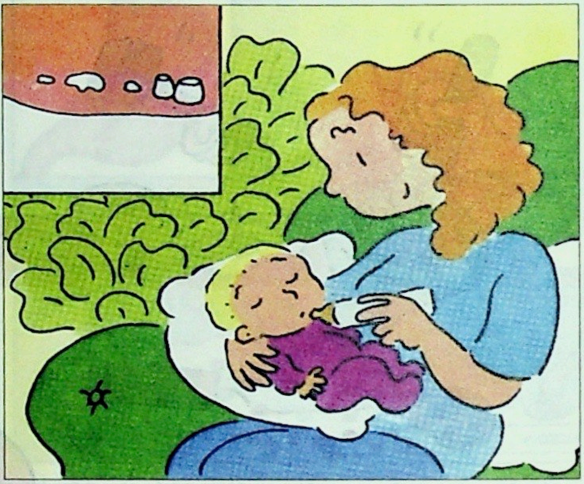




سۈت چىشى 20 تال بولىدۇ، ئۆمۈرلۈك چىش 28 — 32 گىچە بولىدۇ. ئۇدۇل چىش يېمەكلىكلەرنىڭ پارچىلاش ۋە تىتىشقا، ئېزىق چىش يېمەكلىكلەرنى ئېزىپ ئۇۋاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

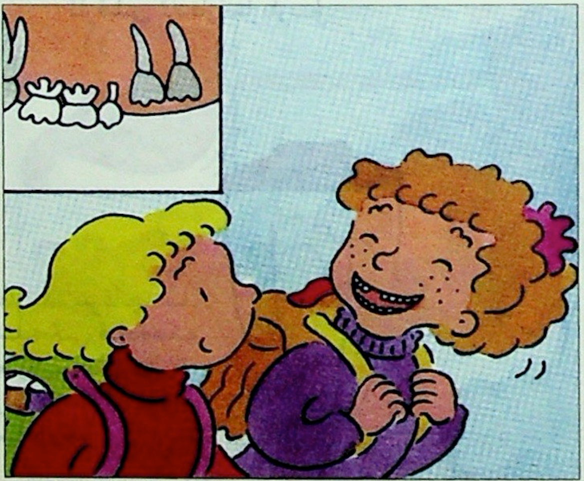
سۈت چىش

ئادەم تۇغۇلۇپ ئۇزاق ئۆتمەي چىققان چىش سۈت چىش دەپ ئاتىلىدۇ.

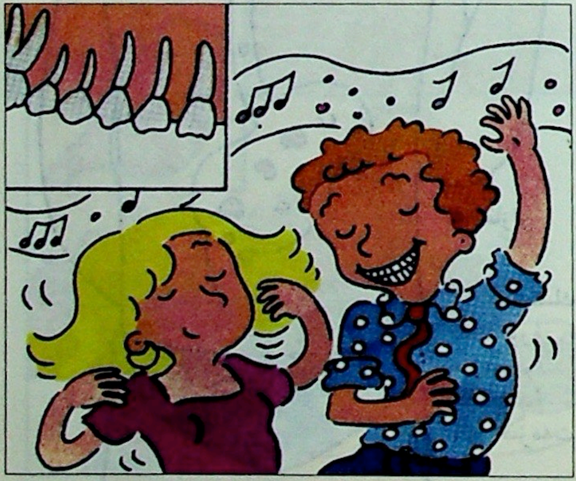


يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ چىشى بولمايدۇ.

تۆت ئايلىقتىن ئون ئايلىققىچە بولغان ئارىلىقتا، بوۋاق-
نىڭ سۈت چىشى چىقىشقا باشلايدۇ.



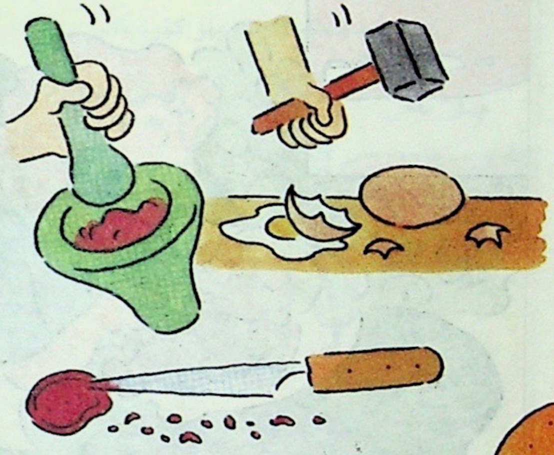
ئالتە ياش ئەتراپىدا سۈت چىشى چۈشۈشكە باشلايدۇ.



ئۆمۈرلۈك چىش چىقىپ، سۈت چىشىنىڭ ئورنىنى
ئىگىلەيدۇ.

ئاشقازاننىڭ رولى

ئادەملەر ياشاش جەريانىدا ھەر خىل يېمەكلىكلەرنى يەيدۇ. لېكىن، يېگەن يېمەكلىكلەر بەدەنگە بىۋاستە سۈمۈرۈلمەيدۇ.



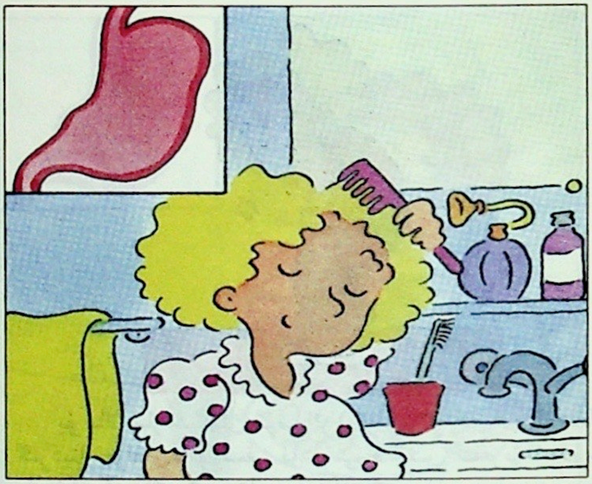
چىش يېمەكلىكلەرنى چايناپ، ئېزىپ
يۇمشىتىدۇ، ئاندىن يېمەكلىكلەر قىزىلئۆڭگەچ
ئارقىلىق ئاشقازانغا بارىدۇ.

يېمەكلىك ئاشقازاندا بىرقانچە سا-
ئەت تۇرۇپ، دەسلەپكى قەدەمدە
ھەزىم بولىدۇ ھەم يېلىمسىمان ھالەت-
كە كېلىدۇ. ئاشقازان مۇسكۇلى توختى-
ماي خىزمەت قىلىپ تۇرىدۇ.

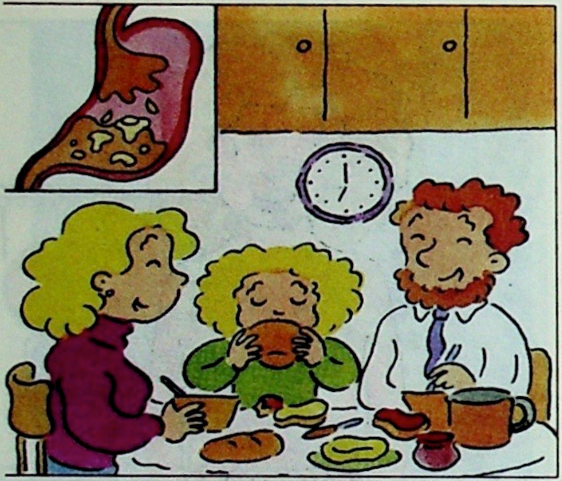
www.uyghurkitap.com

ئادەمنىڭ قورسىقى نېمە ئۈچۈن ئاچىدۇ؟

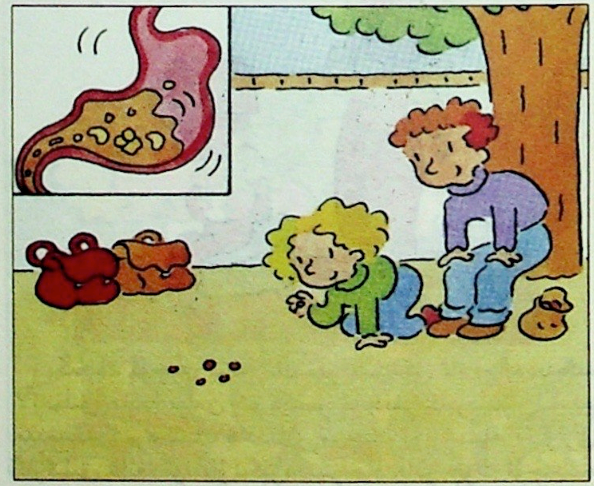
ئاشقازان ئېلاستىكلىقا ئىگە خالتىغا ئوخشايدۇ. ئادەم ئاشقازىنىغا يېمەكلىك توشقاندا قورسىقىنىڭ تويغانلىقىنى، يېمەكلىك چىقىپ كېتىپ بوشىغاندا، ئاچقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.



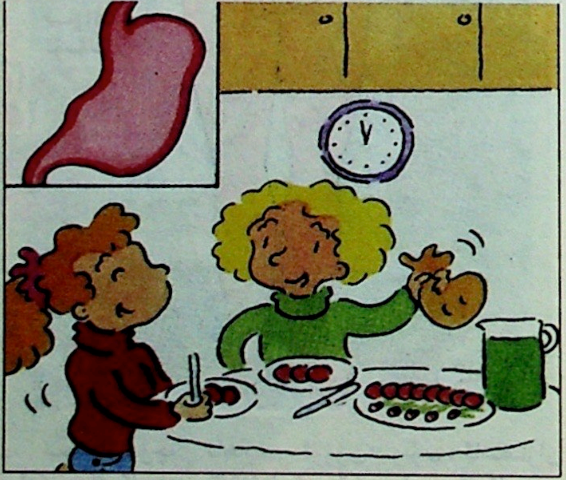
ئەتىگەن ئويغانغىنىمىزدا، ئاشقازاندىكى يېمەكلىك ھەزىم بولۇپ ئاشقازان بوشايدۇ. شۇڭا، قورسىقىمىزنىڭ ناھايىتى ئاچقانلىقىنى ھېس قىلىمىز.



ناشتىلىقنى ئوبدان قىلغاندىلا، بەدىنىمىز ساغلام بولىدۇ.



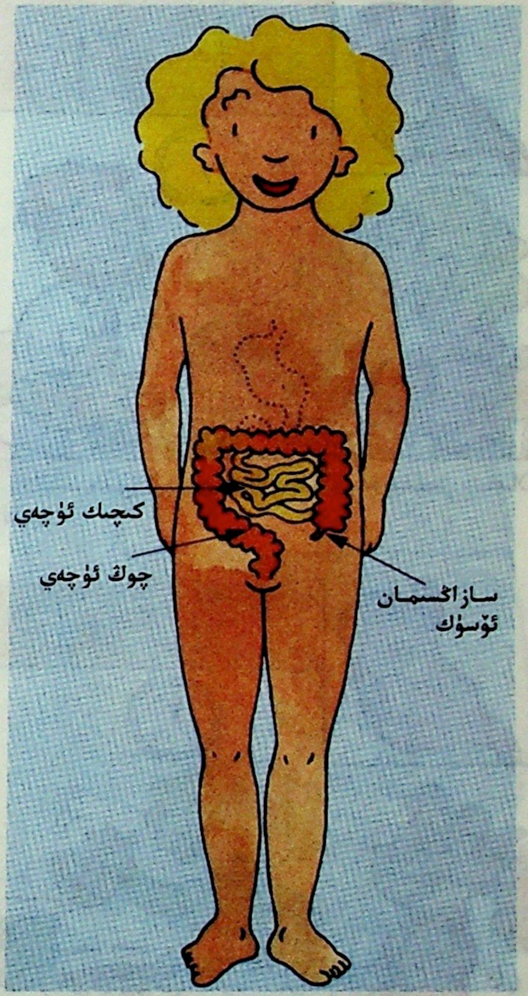
چۈشتىن بۇرۇن ئاشقازىنىمىز داۋاملىق خىزمەت قىلىپ، ناشتىلىقنى ئاستا ـ ئاستا ھەزىم قىلىپ، بوشايدۇ.



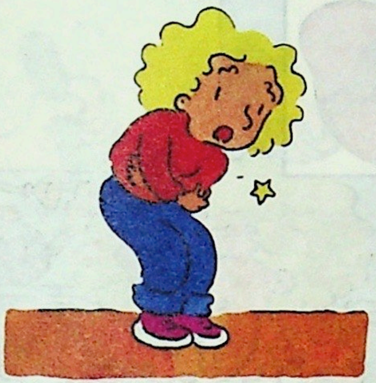
چۈشتە قورسىقىمىز يەنە ئاچىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، چۈشلۈك تاماق يەيمىز.

كىچىك ئۈچەي ۋە چوڭ ئۈچەي

يېمەكلىك ئاشقازاندا يېلىمسىمان ھالەتكە كېلىپ، ئاندىن كىچىك ئۈچەيگە بارىدۇ ھەم بۇ يەردە داۋاملىق ھەزىم بولىدۇ ۋە سۈمۈرۈلىدۇ.



كىچىك ئۈچەي ناھايىتى ئۇزۇن بولۇپ، ئاشقازان بىلەن چوڭ ئۈچەينى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. چوڭ ئۈچەي بىۋاستە مەقئەت بىلەن تۇتاشقان بولىدۇ.

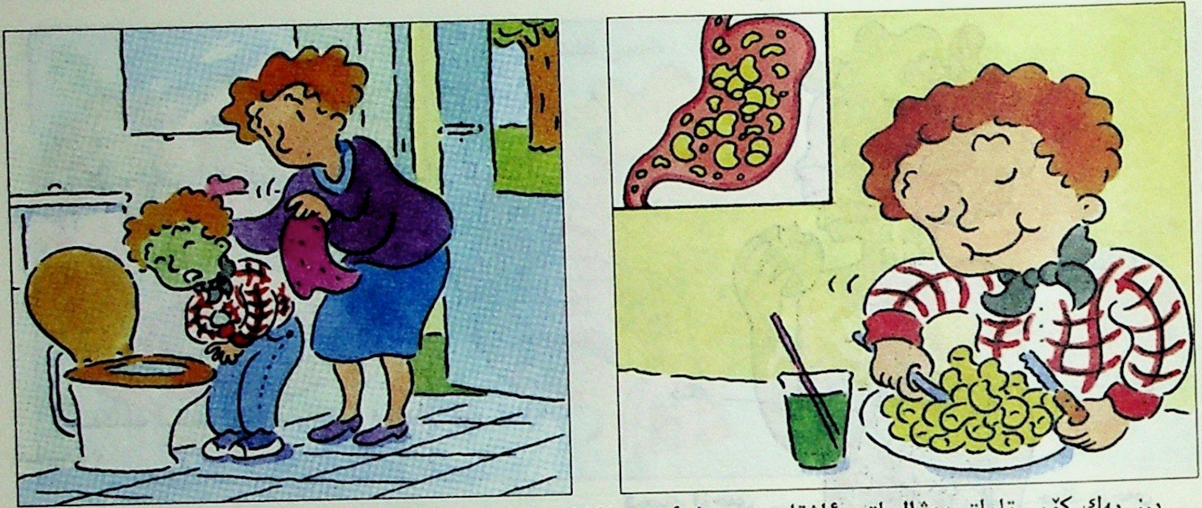


بۇ بالا سازاڭسىمان ئۆسۈك (سوقۇر ئۈچەي) ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان. قورسىقى ناھايىتى قاتتىق ئاغرىۋاتىدۇ. بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار ئوپېراتسىيە قىلىنىپ، سازاڭسىمان ئۆسۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ. بۇ بىر كىچىك ئوپېراتسىيە.

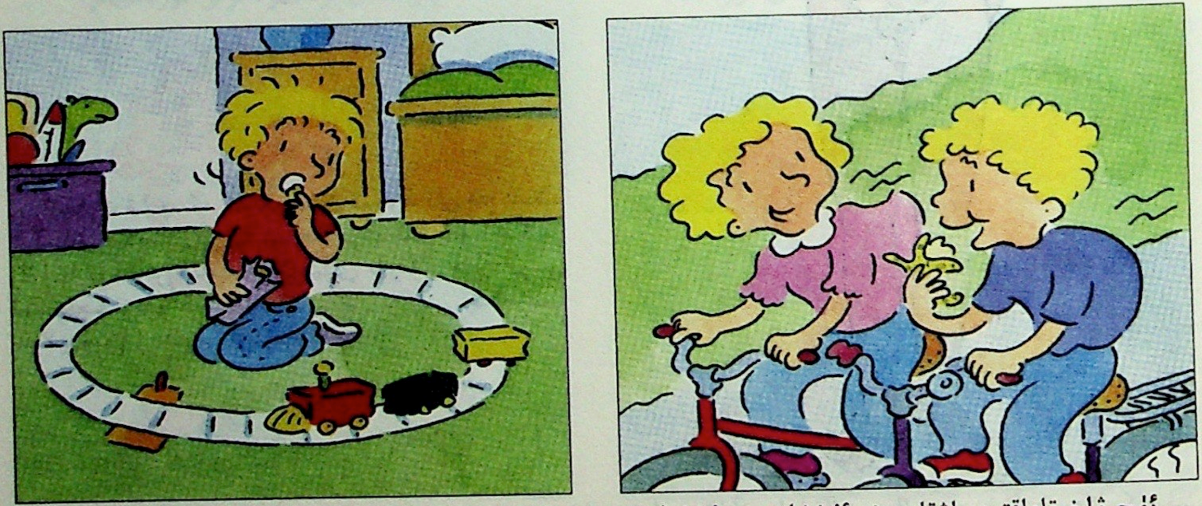
كىچىك ئۈچەي يېمەكلىك تەركىبىدىكى ئادەم بەدىنىگە لازىملىق ماددا بىلەن كېرەكسىز ماددىنى ئايرىيدۇ. ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك ماددىلار كىچىك ئۈچەينىڭ دىۋارى ئارقىلىق قانغا ئۆتىدۇ؛ كېرەكسىز ماددىلار چوڭ ئۈچەيگە بېرىپ، ئاخىردا چوڭ تەرەت بولۇپ، مەقئەتتىن بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى

ئاشقازان ناھايىتى ئاسان زەخملىنىدىغان ئەزا. خىزمىتى بەك ئېغىر بولۇپ كەتسە، ئاشقازىنىمىز زەخملىنىدۇ - دە، ئاغرىشقا باشلايدۇ.



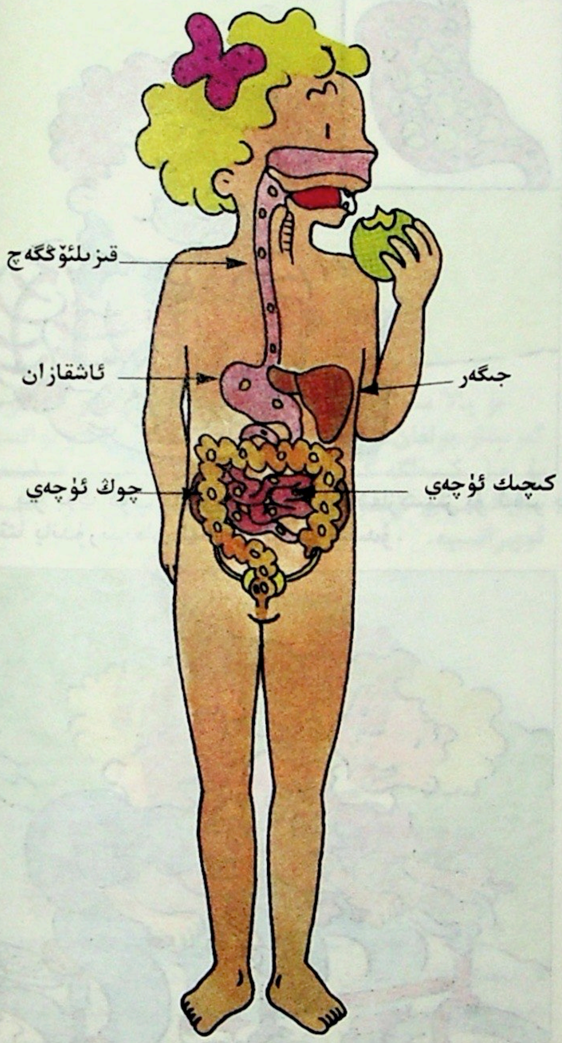
بىز بەك كۆپ تاماق يەۋالساق، ئاشقازىنىمىز بۇ ئېغىر يۈككە بەرداشلىق بېرەلمەي قالىدۇ - دە، كۆڭلىمىز ئېلىشىپ، ھەتتا ياندۇرىدىغان ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ.



ئۈچ ۋاخ تاماقتىن باشقا، يەنە ئۇششاق - چۈششەك نەرسىنى كۆپ يېسەك ياكى ئۈيىنغاچ نەرسە يېسەك، ئاشقازىنىمىز ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىمىز.

يېمەكلىكنىڭ «سەپىرى»

يۇقىرىقى چۈشەندۈرۈشلەردىن يېمەكلىكنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى «سەپىرى»نى بىلدىڭىز. بۇ رەسىم ئارقىلىق، ئۆزىڭىزنىڭ قانچىلىك چۈشەنگەنلىكىڭىزنى سىناپ بېقىڭ.



يېمەكلىك ئېغىزغا كىرگەندىن كېيىن قانداق ئۆزگىرىش بولىدۇ؟

يېمەكلىك ئاشقازانغا بارغاندا قانداق بىر تەرەپ قىلىنىدۇ؟

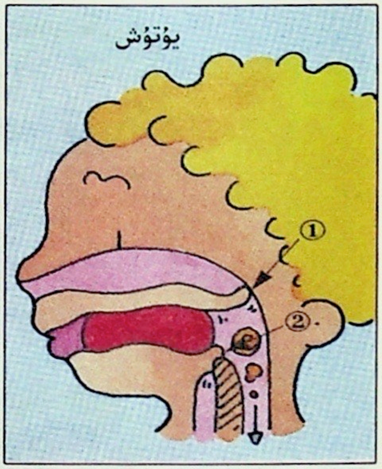
كىچىك ئۈچەيگە كەلگەندىن كېيىن، قان بەدەنگە لازىملىق ماددىلارنى ئېلىپ جىگەرگە كېلىدۇ. جىگەر زاۋۇتقا ئوخشاش، بەدەنگە لازىملىق نۇرغۇن ماددىلارنى ئىشلەپچىقىرىدۇ ھەم كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ ۋە زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

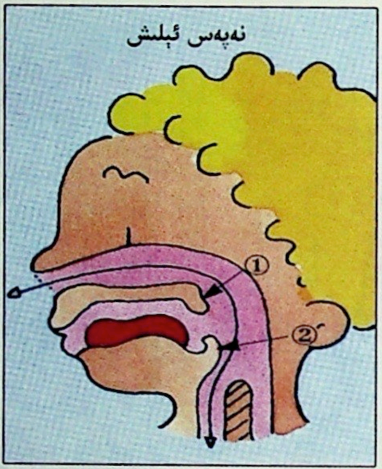
جىگەر يەنە ئۆت سۇيۇقلۇقى ئىشلەپچىقىرىدۇ. ئۇ بىر خىل يېشىل رەڭلىك سۇيۇقلۇق بولۇپ، بىزنىڭ يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىشىمىزغا ياردەم قىلىدۇ.

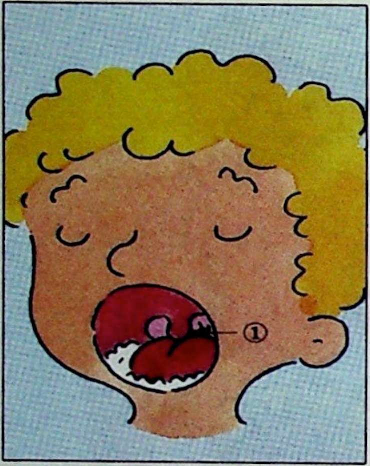
www.uyghurkitap.com

«كىچىك تىل»نىڭ قانداق رولى بار؟

كىچىك تىل ① بىلەن كېكىردەك قاپقىقى ② ئىشككە ئوخشاش ھاۋانىڭ كانايغا كىرىشىگە يول قويۇپ، زۆرۈر بولغاندا يېمەكلىكنىڭ كىرىشىنى توسۇيدۇ.







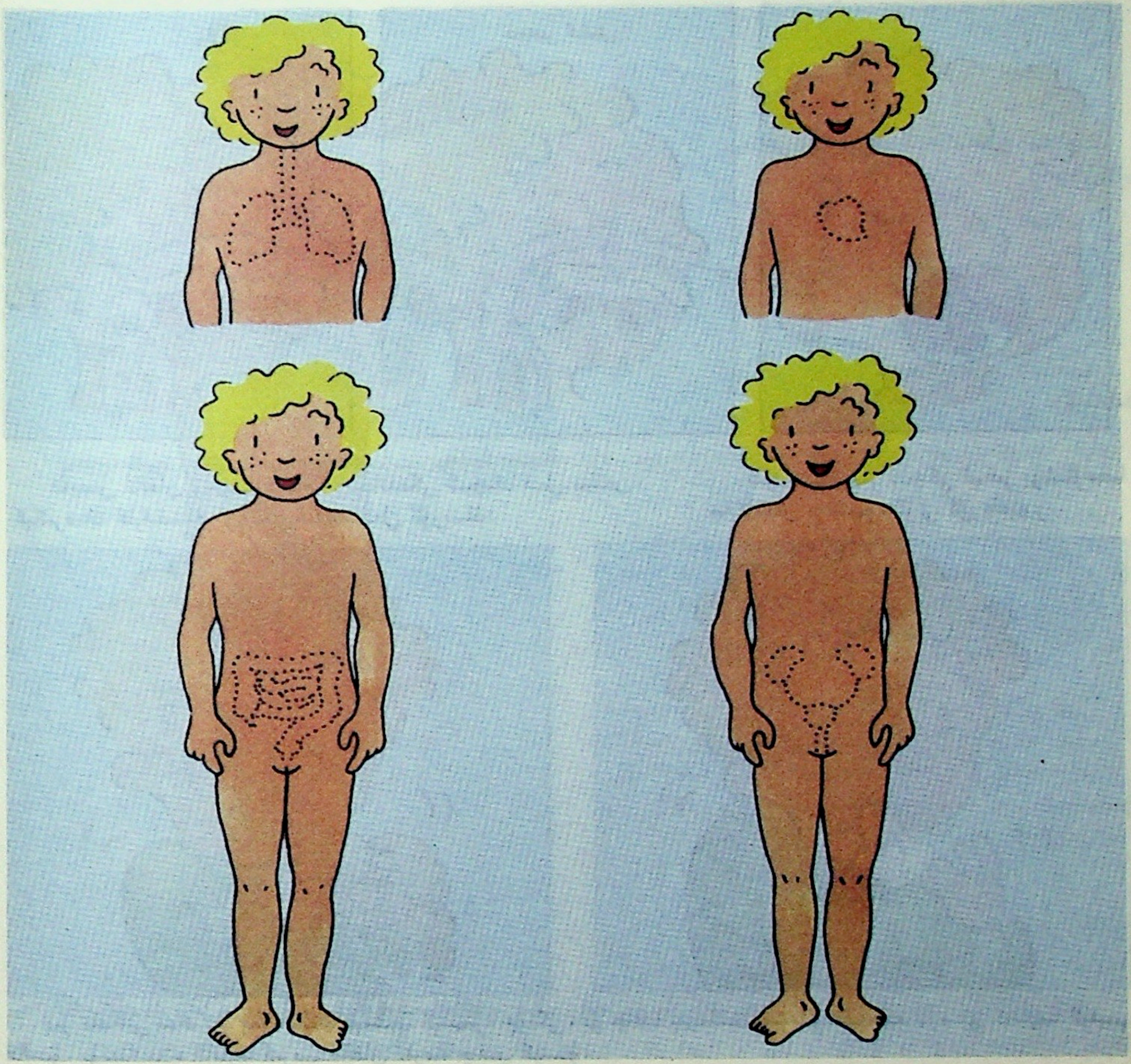
نەپەس ئالغان ۋە يېمەكلىك يۇتقاندىكى كىچىك تىل بىلەن كېكىردەك قاپقىقىنىڭ ئورنىنى ئەستايىدىل كۆزىتىڭ.

كىچىك تىلىمىز ئىچكى ئېغىز بوشلۇقىغا جايلاشقان بولسىمۇ، ئۇنى كۆرەلەيمىز.

بىز تاماقنى بەك تېز يەۋەتسەك قېقىلىپ كېتىمىز. چۈنكى، بۇ چاغدا يېمەكلىك قىزىلئۆڭگەچكە بارماي كانايغا كېتىپ قالىدۇ. يۆتەلگەندە كانايغا كىرىپ قالغان نەرسە چىقىپ كېتىدۇ.

بۇ قايسى ئەزا ؟

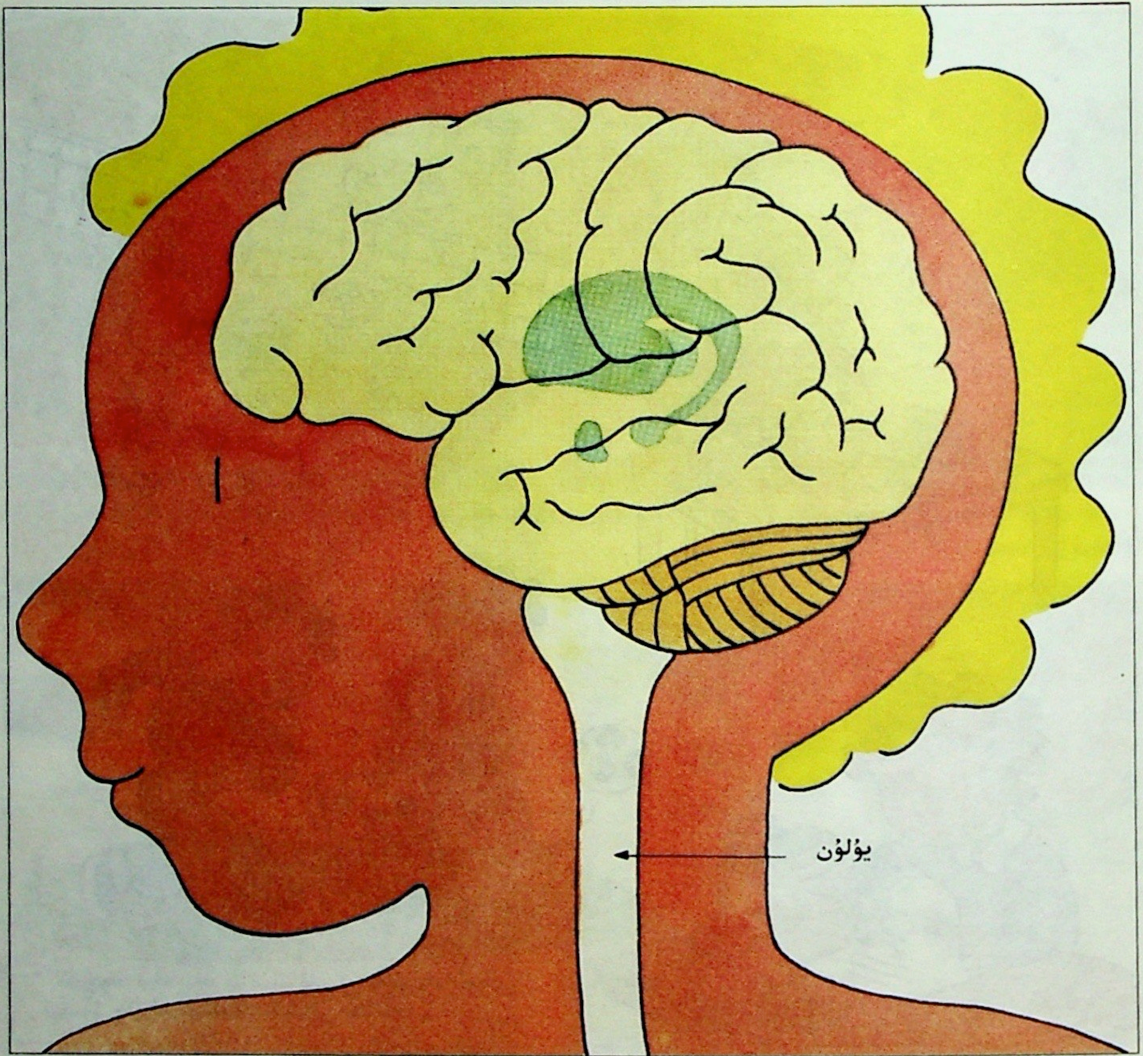
تۆۋەندىكى رەسىمدە ئۈزۈك سىزىق ئارقىلىق كۆرسىتىلگەن ئەزانىڭ نامىنى ئېيتىپ بېرىڭ.



www.uyghurkitap.com

چوڭ مېڭە — ئاجايىپ ماشىنا

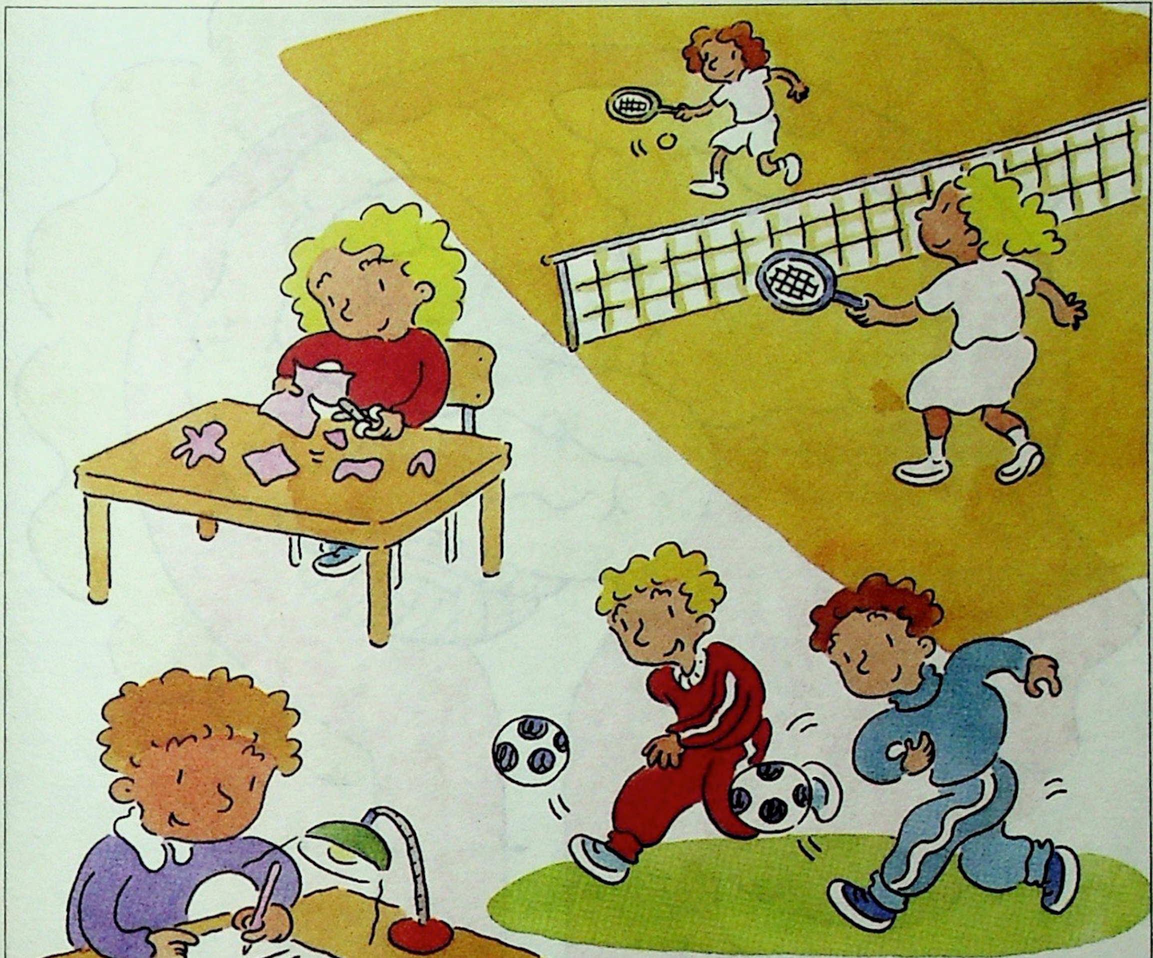
چوڭ مېڭە ئىنچىكە ئىشلەپ تۈزۈلگەن كومپيۇتېرغا ئوخشايدۇ، كېچىلىرىمۇ دەم ئالمايدۇ. چوڭ مېڭە ئادەم بەدىنىنىڭ بارلىق پائالىيەتلىرىگە قوماندانلىق قىلىدۇ.



باشنىڭ ئىچكى قىسمىدا چوڭ مېڭە بولۇپ، ئۇ يۇلۇن ۋە نېرۋىلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەن ئىلىپ بارغان ھەر خىل پائالىيەتلەرگە قوماندانلىق قىلىدۇ.

ئوڭخاي ۋە سولخايلار

چوڭ مېڭە قايسى قولىمىزنى ئىشلەتسەك، ئۆزىمىزگە قۇلايلىق بولىدىغانلىقنى بەلگىلەيدۇ.



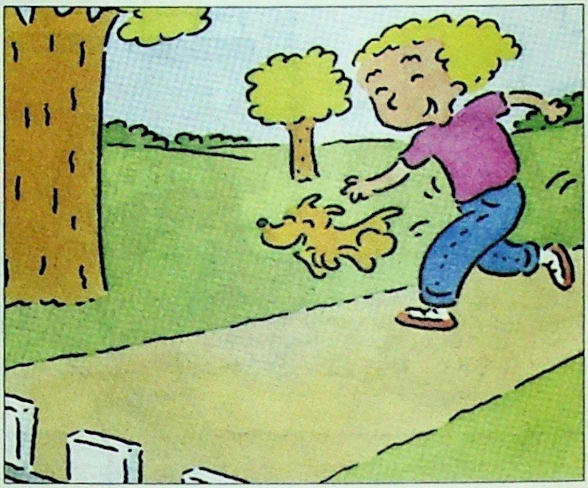
چوڭ مېڭە يەنە بىزنىڭ قايسى پۇتىمىزدا توپنى تېخىمۇ چاققان تېپىدىغانلىقىمىزنى بەلگىلەيدۇ.

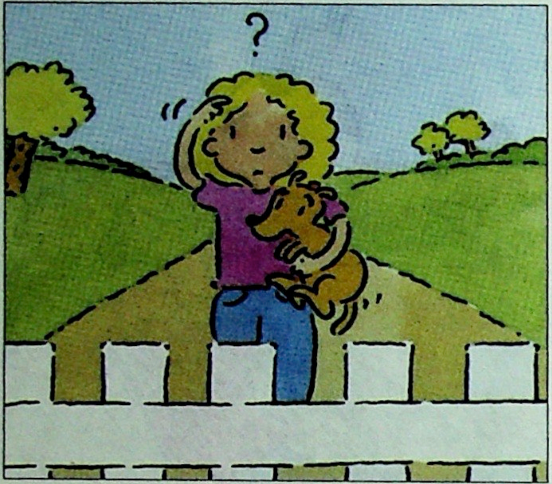
ئوڭخايلار ئوڭ قولىنى سول قولىغا قارىغاندا ئەپچىل ئىشلىتەيدۇ؛ سولخايلار بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، ئۇلار سول قولى بىلەن ئىشلارنى ئەپلىك قىلالايدۇ.

www.uyghurkitap.com

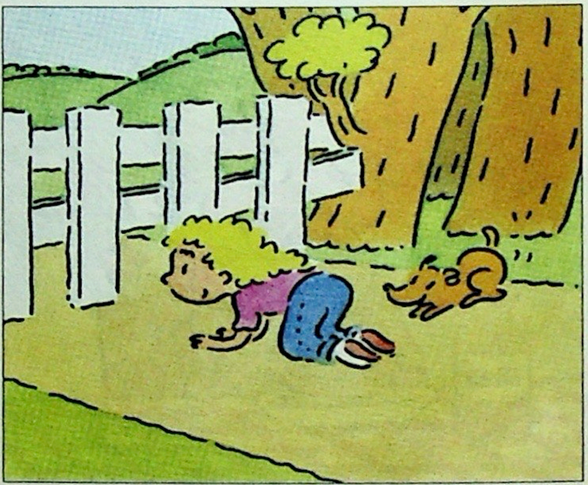
تەپەككۇر

ئادەم بىر ئۆمۈر مەسىلىلەر ئۈستىدە تەپەككۇر يۈرگۈزىدۇ ھەم ئۇلار ئۈستىدىن ھۆكۈم چىقىرىدۇ. تۆۋەندىكى رەسىمنى كۆزىتىپ، تەپەككۇر قىلىش جەريانىنى چۈشىنىپ بېقىڭ.





بۇ بالا قاشا ئالدىغا كەلگەندە: «بۇ يەردىن ئايلىنىپ ئۆتەيمۇ ياكى ئاتلاپ ئۆتەيمۇ ۋە ياكى ئاستىدىن ئۆمىلەپ ئۆتەيمۇ؟» دەپ ئويلىنىپ قالدى.



ئۇ تەپەككۇر يۈرگۈزۈش ئارقىلىق، قاشا ئاستىدىن ئۆمىلەپ ئۆتۈشنى قارار قىلدى.

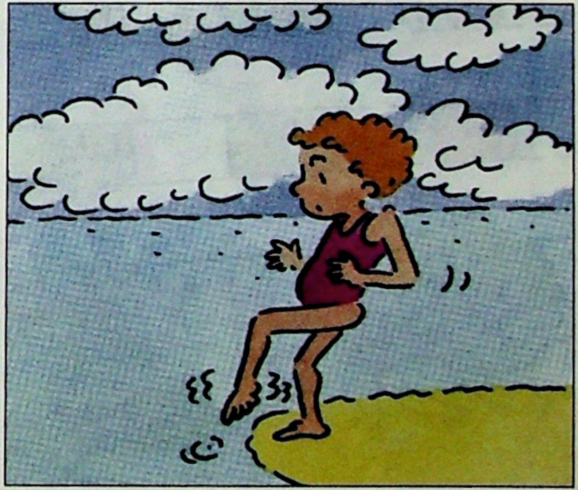
شۇنىڭ بىلەن، چوڭ مېڭە بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىغا شۇنداق قىلىشقا بۇيرۇق بەردى.

رېفلېكس

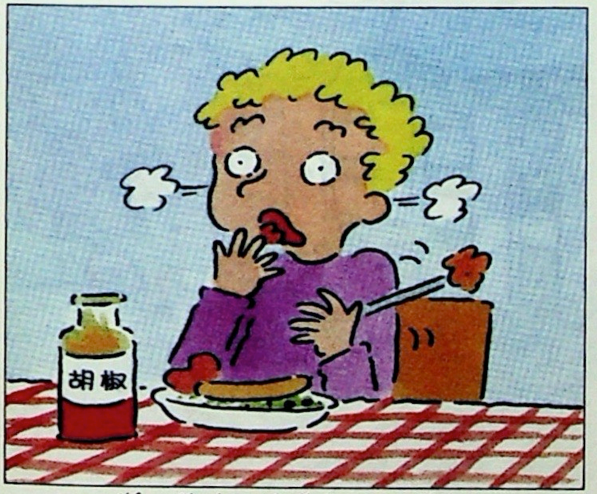
چوڭ مېڭىنىڭ ئىنكاسى بەزىدە ئىنتايىن تېز بولۇپ، بىز تېخى نېمە ئىش يۈز بەرگەنلىكىنى ئاڭقىرىپ بولغۇچە بىزگە بۇيرۇق بېرىۋېتىدۇ.

تۇيۇقسىز كەلگەن خەتەردىن مۇناسىپ ھەرىكەت بىلەن ئۆزىمىزنى قوغدايمىز.

ئىنتايىن قاتتىق ئاۋازنى ئاڭلىغىنىمىزدا، كۆزىمىزنى ئىختىيارسىز يۇمۇۋالىمىز.



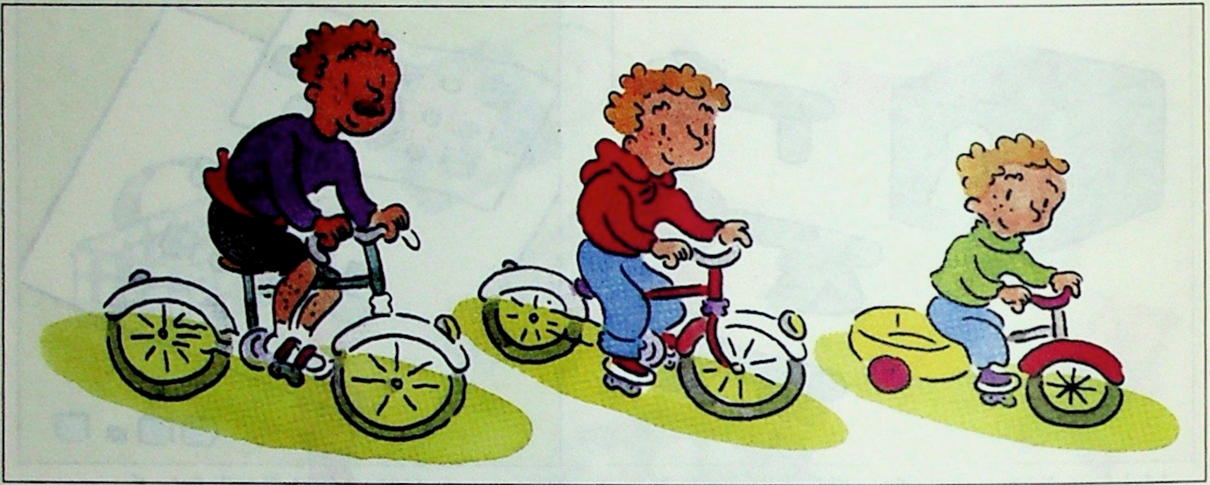
سۇ بەك سوغۇق بولسا، دەرھال پۇتىمىزنى تارتىمىز.



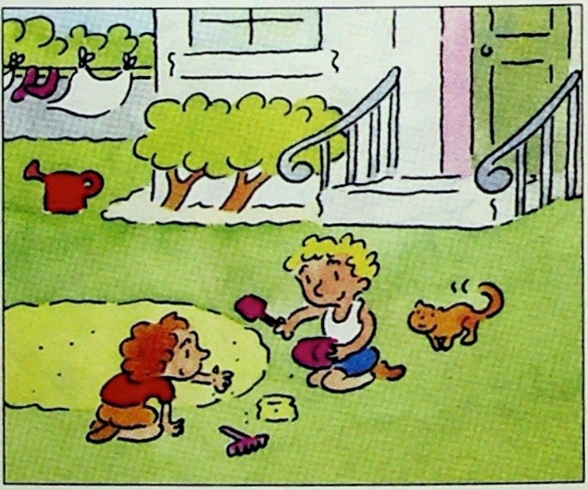
تەمسىز تاماقنى يەپ قالساق، تاماقنى ئاغزىمىزدىن دەررۇ چىقىرىۋېتىمىز.

ئەستە تۇتۇش

بەزى ئۇچۇرلار چوڭ مېڭىگە يەتكۈزۈلۈپ ئۇزاق ئۆتمەيلا، ئۇنى ئۇنتۇپ قالىمىز؛ بەزىلىرى ئېسىمىزدە ساقلىنىپ قالىدۇ، دائىم ئويلاپ تۇرىمىز.



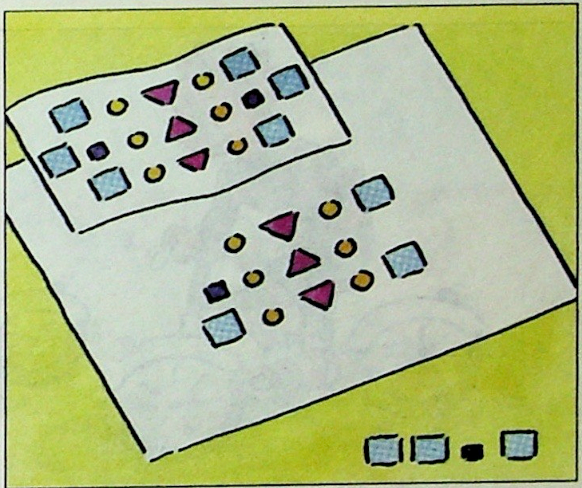
كىچىك ۋاقتىمىزدا، ۋېلسىپىت مىنىش جەريانىدا نۇرغۇن كونكرېت ھەرىكەتلەرنى ئۆگىنىۋالىمىز. بۇ ھەرىكەتلەرنى ئۆگىنىپ بولغاندىن كېيىنمۇ، شۇنداقلا چوڭ بولغاندىمۇ ئۇنتۇمايمىز.



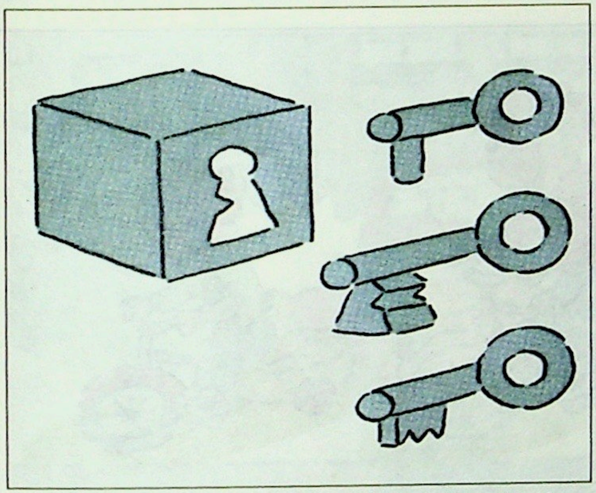
بىز نۇرغۇن نەرسىلەرنى، مەسىلەن، ئۆزىمىز ياخشى كۆرگەن ئويۇنچۇق، ئىلگىرى ئولتۇرغان ئۆيىمىز، بۇرۇن يۈز بەرگەن ئىشلار... قاتارلىقلارنى ئەسلىيەلەيمىز.

ئەقلي قابلىيەت

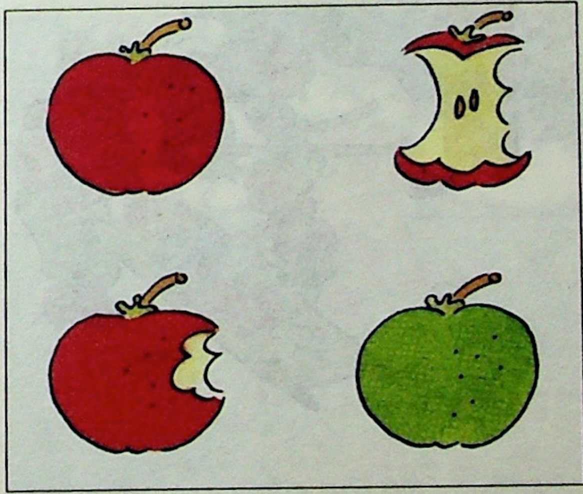
ئەقلي قابىلىيىتىمىز بولغاندىلا، تەپەككۇر يۈرگۈزەلەيمىز، مەسىلىلەرنى چۈشىنەلەيمىز ھەم ئۇنىڭغا جاۋاب تاپالايمىز، يېڭى - يېڭى بىلىملەرنى ئۆگىنەلەيمىز.



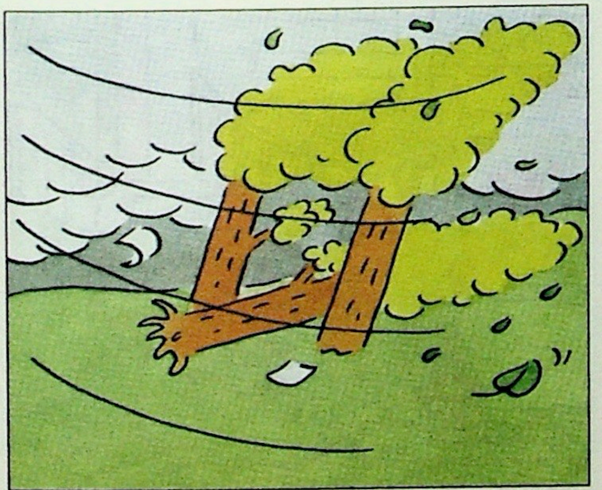
رەسىمدىكى شەكىللەرنىڭ تىزىلىش قانۇنىيىتى بويىچە، تۆۋەندىكى ئوڭ تەرەپتە بېرىلگەن تۆت دانە شەكىلنى مۇۋاپىق ئورۇنغا قويۇڭ.



ئاچقۇچ بىلەن قۇلۇپنى كۆزىتىپ، قۇلۇپنى ئاچقىلى بولىدىغان ئاچقۇچنى تېپىڭ.



ئالمىنى توغرا تەرتىپ بويىچە تىزىڭ.

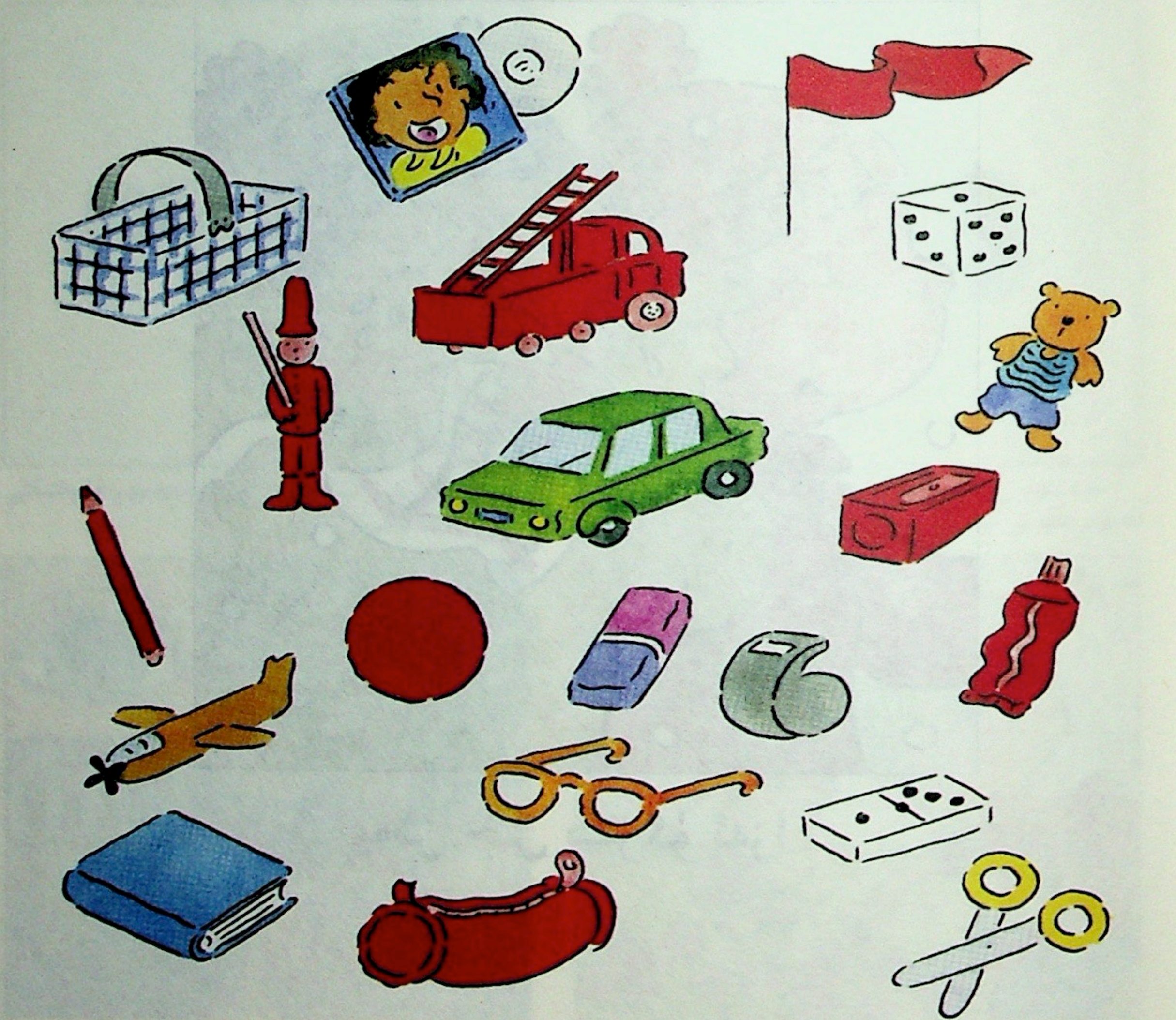


رەسىمنى ئەستايىدىل كۆزىتىپ، دەرەخنىڭ نېمە ئۈچۈن ئۆرۈلگەنلىكىنى ئېيتىپ بېرىڭ.

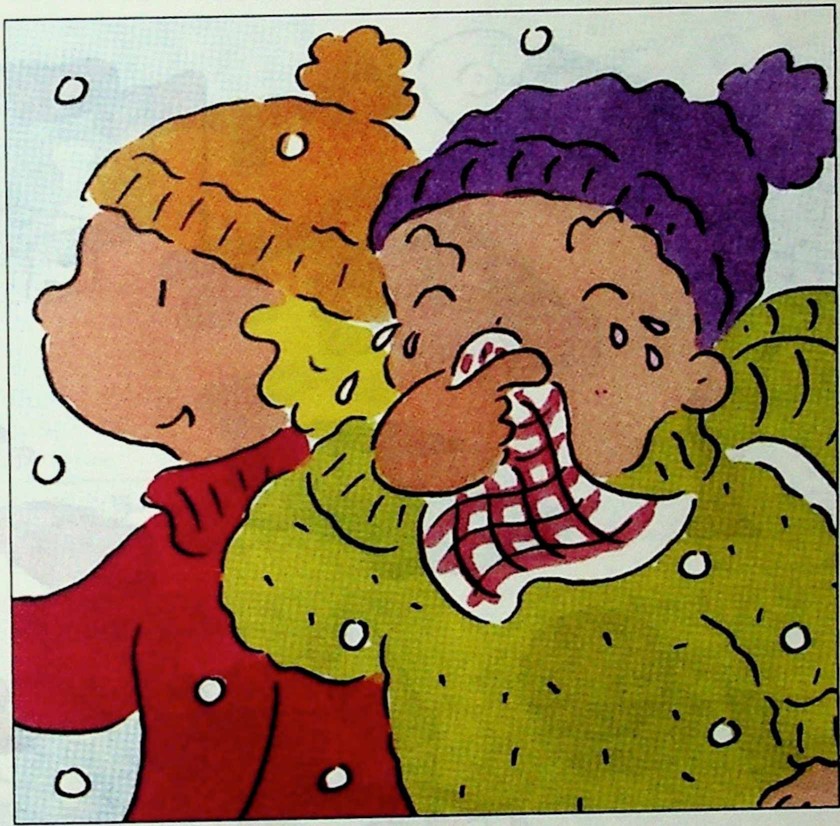
www.uyghurkitap.com

ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىڭىز قانداق؟

تۆۋەندىكى رەسىمنى 20 سېكۇنت ئەستايىدىل كۆزىتىڭ. ئاندىن كىتابنى يېپىپ قويۇپ، بۇنىڭدىكى قىزىل رەڭلىك نەرسىلەرنىڭ نامىنى ئېيتىپ بېرىڭ.



ئاتا ـ ئانىڭىزنىمۇ بۇ ئويۇنغا تەكلىپ قىلىڭ. لېكىن، ئۇلارنىڭ كۆزىتىش ۋاقتى 10 سېكۇنت بولسۇن (1 دىن 10 غىچە سانىسىڭىز بولىدۇ).

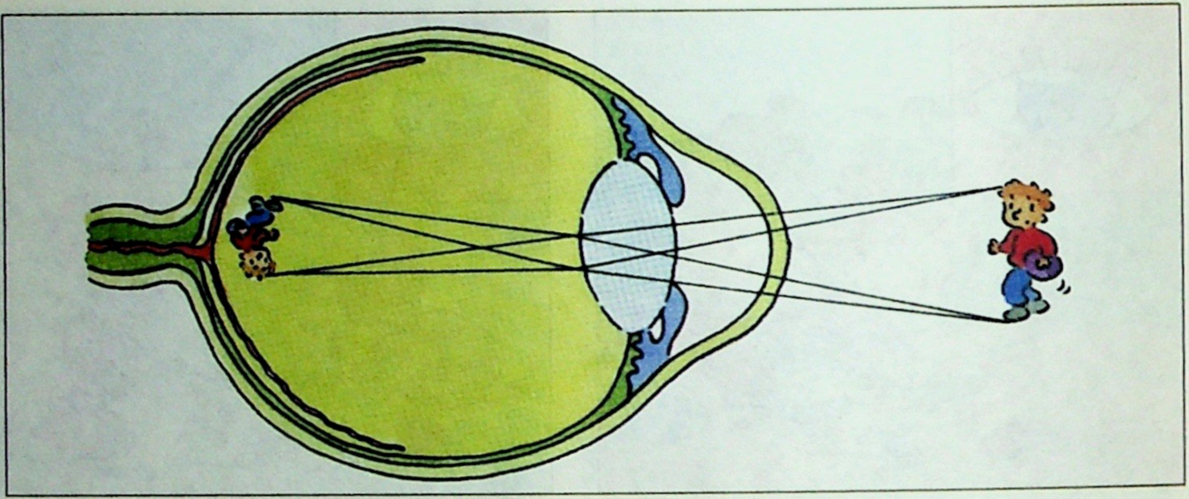


بەش خىل سەزگۈ ئەزا

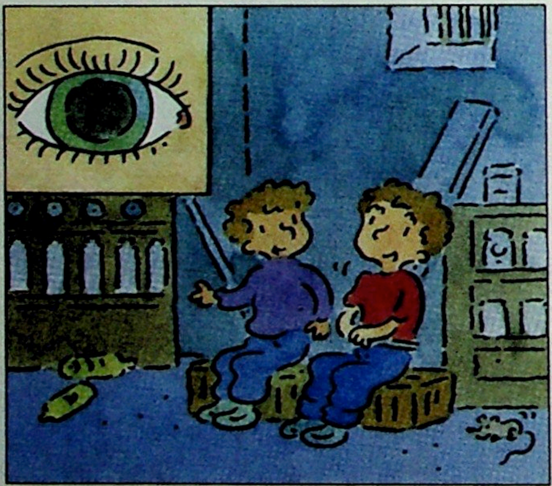
www.uyghurkitap.com

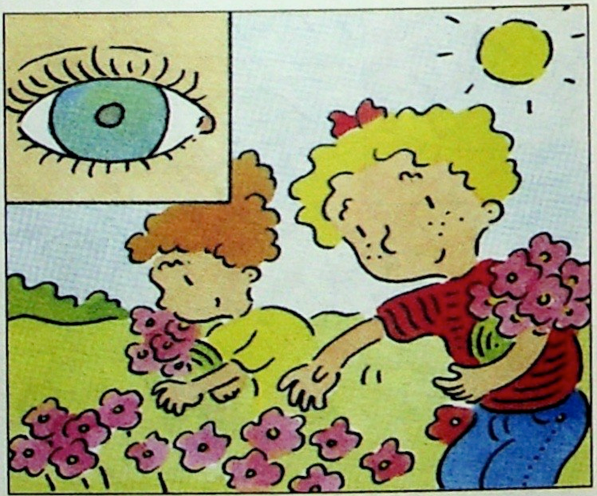
ئىككى كۆزىمىز دۇنيانى كۆرىدۇ

كۆز خۇددى نەپىس ئىشلەنگەن فوتوئاپپاراتقا ئوخشايدۇ. ئۇ كۆزەتكەن جىسىمنىڭ تەسۋىرىنى سىگنال شەكلىدە چوڭ مېڭىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.



جىسىمدىن قايتقان نۇر كۆزگە كىرگەندىن كېيىن، كۆزنىڭ كەينى تەرىپىدىكى كۆرۈش تور پەردىسىدە دۈم ھالەتتىكى تەسۋىر ھاسىل بولىدۇ. چوڭ مېڭە ئۇنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ نورمال ھالەتكە ئەكېلىدۇ.

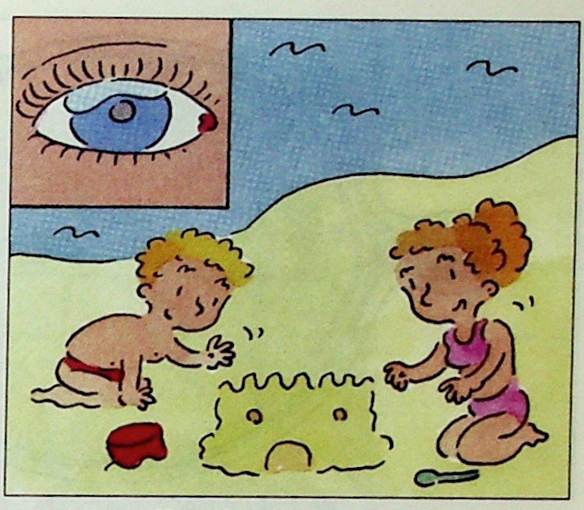




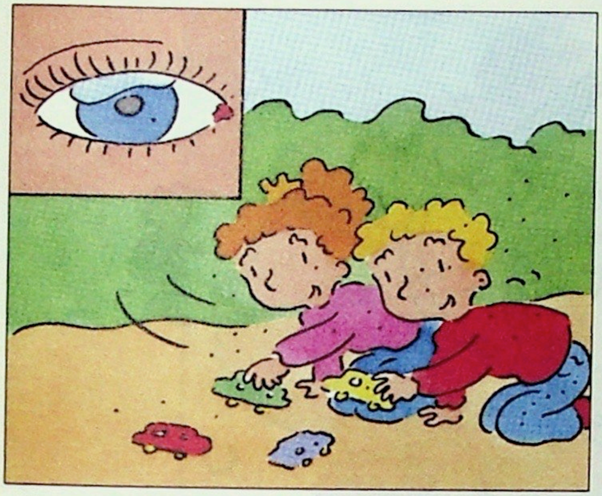
كۆز قارىچۇقى كىچىك ئىشىككە ئوخشاش بولۇپ، كۆزگە كىرگەن يورۇقلۇق مىقدارىنى كونترول قىلىدۇ. كۆز قارىچۇقى كۈچلۈك يورۇقلۇقتا تارىيىپ، كىچىكلەيدۇ، قاراڭغۇدا كېڭىيىپ يوغىنايدۇ.

كۆز ئۆز - ئۆزىنى قوغدىيالايدۇ

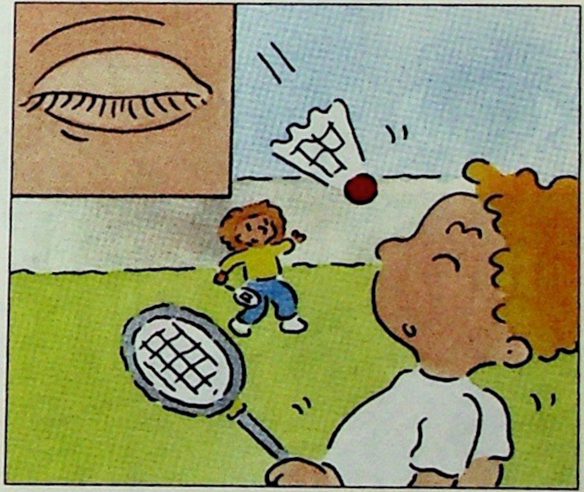
كۆز بەكمۇ نازۇك. لېكىن، ئۇ ناھايىتى ئۇنۇملۇك ئۇسۇلدا ئۆزىنى قوغدىيالايدۇ.



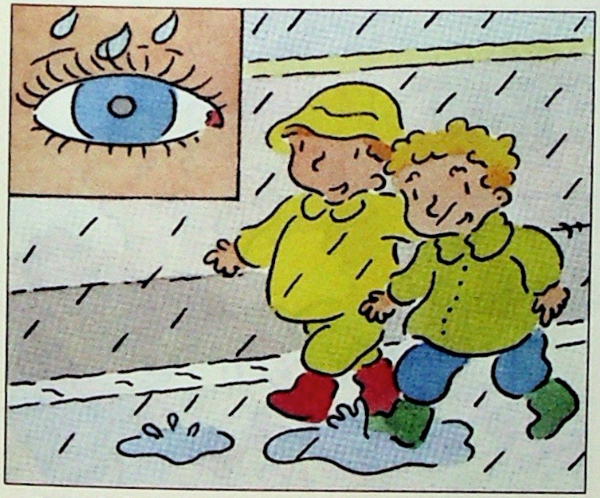
تومۇز ئىسسىق كۈنلەردە، كۆز ئاسانلا قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ. ياش كۆزنىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ.



كۆزگە چاڭ - توزان كىرىپ كەتسە، كۆزدىن ياش چىقىپ، ئۇنى ئېقىتىپ چىقىرىۋېتىدۇ.



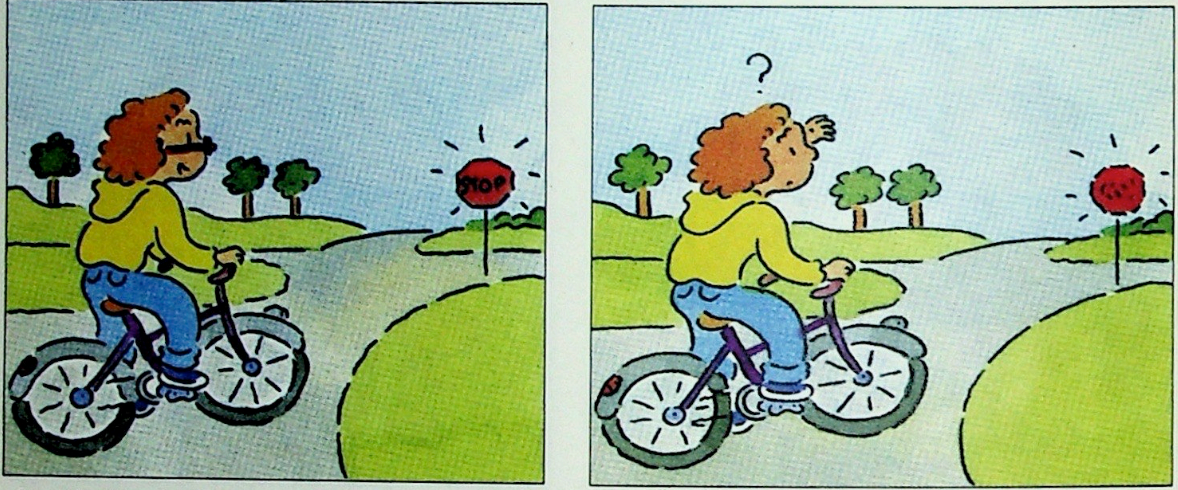
خەتەرگە يولۇققاندا، قاپاق يېپىلىپ كۆز ئالمىسىنى قوغدايدۇ.



يامغۇر ياغقاندا قاش بىلەن كىرپىك يامغۇرنى توسىدۇ.

قانداق ئادەملەر كۆزەينەك تاقاشقا موھتاج ؟

بەزىلەرنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ياخشى ئەمەس، ئۇلار نەرسىلەرنى غۇۋا كۆرىدۇ. كۆزەينەك ئۇلارنىڭ ئوچۇق كۆرۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

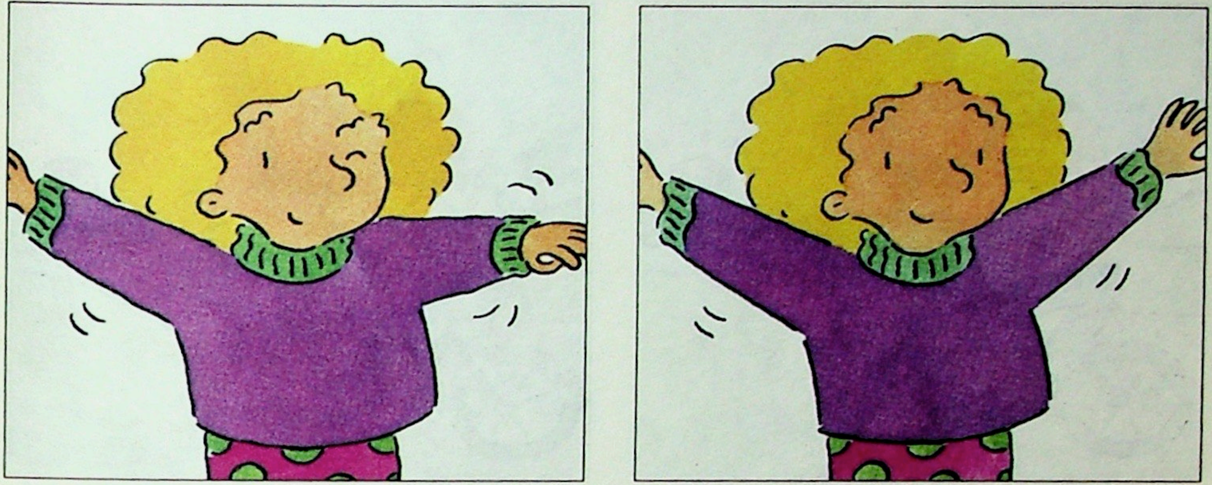


بۇ قىز يىراقنى كۆرەلمەيدۇ. كۆزەينەك تاقىغاندىن كېيىن، ئۇ كۆرسەتكۈچ تاختىدىكى خەتلەرنى ئوچۇق كۆرەلەيدىغان بولدى.

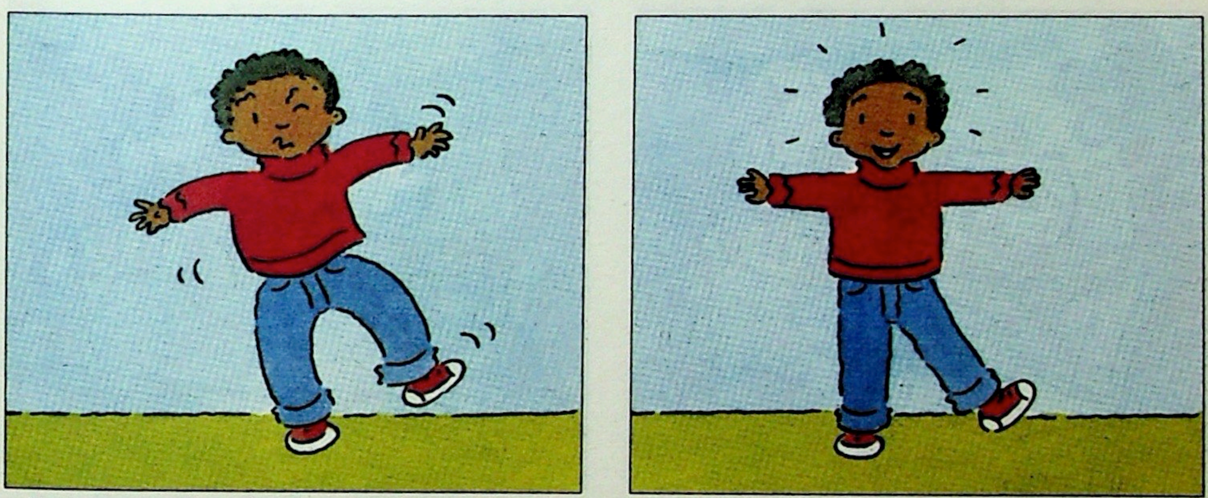
بۇ موماي يېقىندىكى نەرسىلەرنى ئوچۇق كۆرەلمەيدۇ، گېزىتنى يىراق تۇتقاندىلا، ئوقۇيالايدۇ. ئۇ كۆزەينەك تاقىغاندىن كېيىن، گېزىت ئوقۇشتا قىينالمايدىغان بولدى.

نېمە ئۈچۈن ئىككى كۆزىمىز بار ؟

ئىككى كۆزنىڭ كۆرۈش دائىرىسى بىر كۆزدىن خېلىلا چوڭ بولۇپ، بېشىمىزنى بۇرىماي تۇرۇپمۇ خېلى كۆپ نەرسىلەرنى كۆرەلەيمىز. تۆۋەندىكى رەسىمگە قاراپ، سىناپ ھەم سېلىشتۇرۇپ بېقىڭ.



ئۇدۇلىڭىزغا قاراپ تۇرۇپ، ئىككى قولىڭىزنى ئېگىز كۆتۈرۈپ كەينىگە تارتىڭ. ئاندىن قولىڭىزنى ئاستا ـ ئاستا ئالدىغا ئەكېلىڭ. كۆزىڭىز قولىڭىزنى كۆرگەندىن كېيىن، بىر كۆزىڭىزنى يۇمۇڭ. بۇ ۋاقىتتا قانداق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ؟



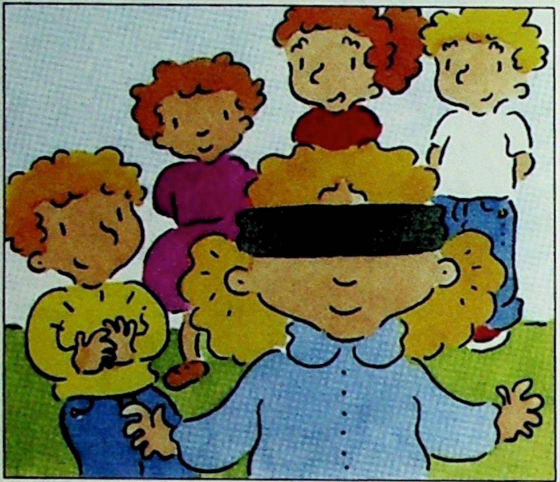
ئىككى كۆزىمىز يەنە بەدىنىمىزنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشقا پايدىلىق. ئىككى كۆزىڭىز ئوچۇق ھالەتتە بىر پۇتلاپ تۇرۇڭ، ئاندىن بىر كۆزىڭىزنى يۇمۇپ كۆرۈڭ. بۇ ۋاقىتتا، مۇقىم تۇرۇشىڭىزنىڭ تەسكە چۈشۈۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز.

www.uyghurkitap.com

قۇلاق

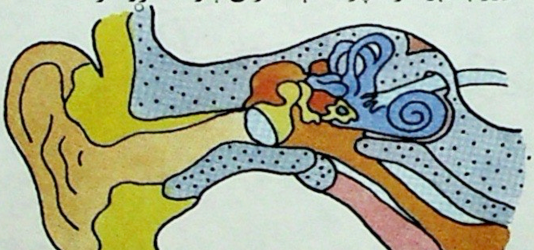
قۇلاقنىڭ شەكلى قۇلۇلە قېپىغا ئوخشايدۇ. بۇ شەكىل ئاۋازنى تېخىمۇ ئېنىق ئاڭلاشقا پايدىلىق.

قولىڭىزنى قۇلىقىڭىزنىڭ كەينىگە قويسىڭىز، تېخىمۇ ئېنىق ئاڭلىيالايسىز.



كۆزىمىزنى يۇمۇۋالساقمۇ، ئاۋازنىڭ قايسى تەرەپتىن كېلىۋاتقانلىقىنى بىلەلەيمىز.

قۇلاقنىڭ كۆرگىلى بولمايدىغان قىسمى ئىچكى قۇلاق دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ رولى ئىنتايىن مۇھىم. چۈنكى، دەل ئاشۇ ئىچكى قۇلاق ئاۋاز سىگنالىنى چوڭ مېڭىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، چوڭ مېڭە ئۇنى پەرقلەندۈرىدۇ.

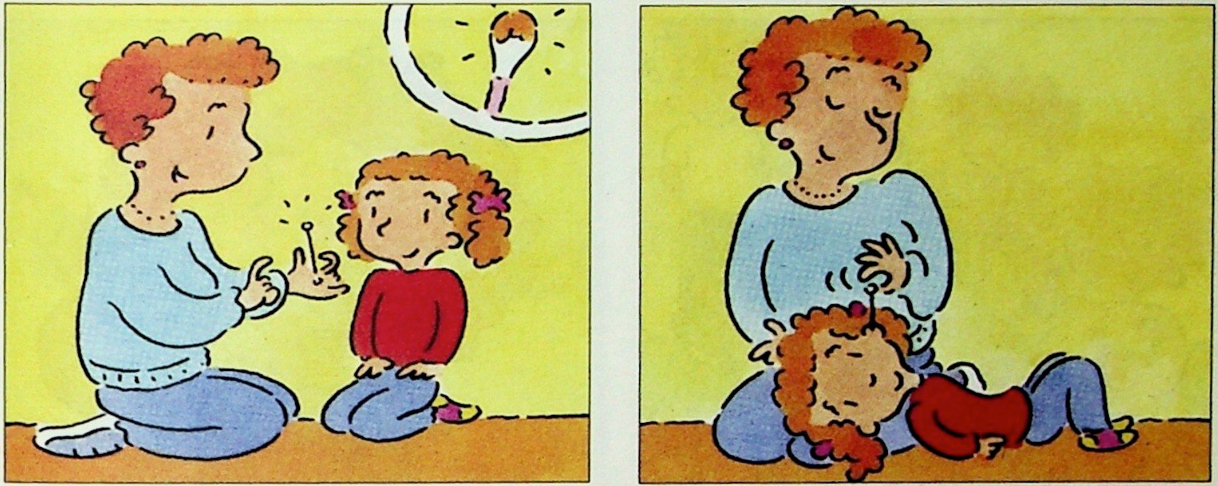


قۇلاقنىڭ كۆرگىلى بولىدىغان سىرتقى قىسمى قۇلاق سۇپرىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

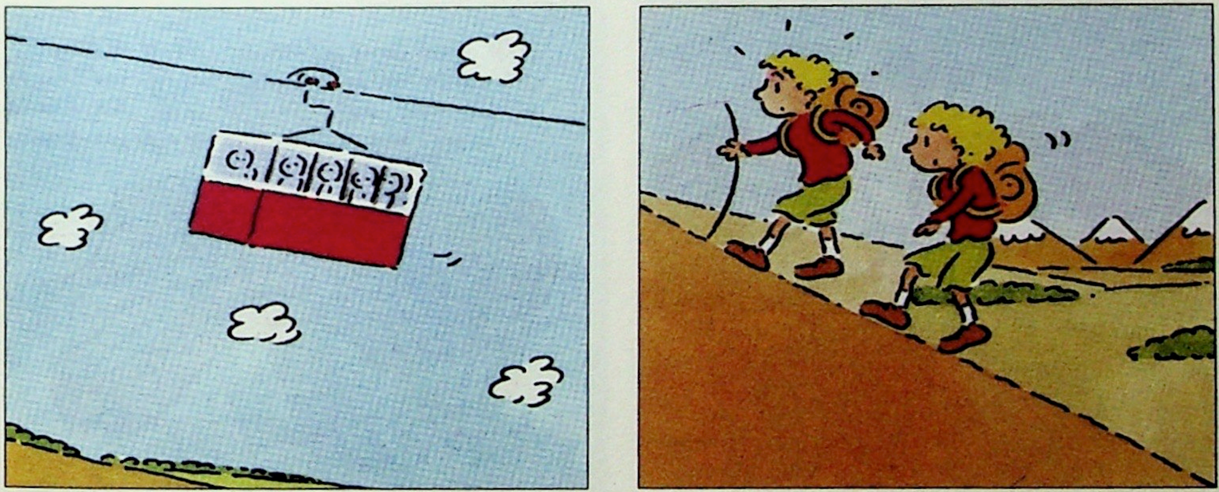
بەزى كىچىك دوستلارنىڭ قۇلىقى چىرايلىق بولمىسا، ئۇلارنى مازاق قىلماسلىق كېرەك.

قۇلاق ناغرا پەردىسى

قۇلاق ناغرا پەردىسى ئىنتايىن نېپىز بىر قەۋەت پەردىدىن ئىبارەت. ئاۋاز قۇلاققا كىرگەندە، قۇلاق ناغرا پەردىسى خۇددى دۇمباق تېرىسىگە ئوخشاش تىترەيدۇ.



قۇلاق بىر خىل سېرىق رەڭلىك مومسىمان ماددا ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇ قۇلاق سېغىزى بولۇپ، ئادەتتە قۇلاق كىرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ قۇلاقنى قوغداش رولى بار. قۇلاق كىرى چاڭ - توزانلارنىڭ قۇلاق ئىچىگە كىرىپ كېتىشىنى توسۇيدۇ. پەلكۈچتە قۇلقىڭىزنى يېنىك كولىسىڭىز ئۇنى كۆرەلەيسىز.

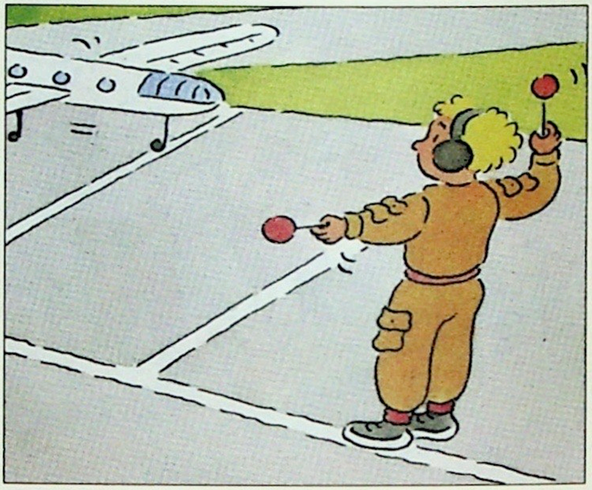


بىز تاغقا چىقىۋاتقاندا، قۇلقىمىز ئېتىلىپ قالغاندەك بولۇپ، ئاۋازنى ياخشى ئاڭلىيالمايمىز. تاغدىن چۈشكەندە، ئاڭلاش ئىقتىدارىمىز ئەسلىگە كېلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

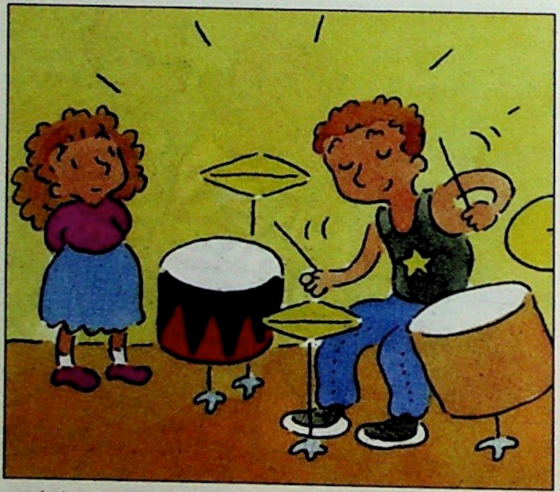
شاۋقۇندىن پەخەس بولۇڭ

شاۋقۇندىن چوقۇم ھەزەر ئەيلەش كېرەك. كۈچلۈك شاۋقۇن قۇلاقنىڭ ئىچكى قىسمىنى زەخىملەندۈرۈپ، ئاڭلاش ئىقتىدارىمىزنى نابۇت قىلىدۇ.



بەزى كەسپلەردە شاۋقۇننىڭ قۇلاقنى زەخىملەندۈرۈشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، چوقۇم قۇلاققاپ تاقاش كېرەك.

تىڭشىغۇچ بىلەن مۇزىكا ئاڭلىغاندا، ئاۋازىنى بەك يۇقىرى قىلىۋەتمەسلىك كېرەك.

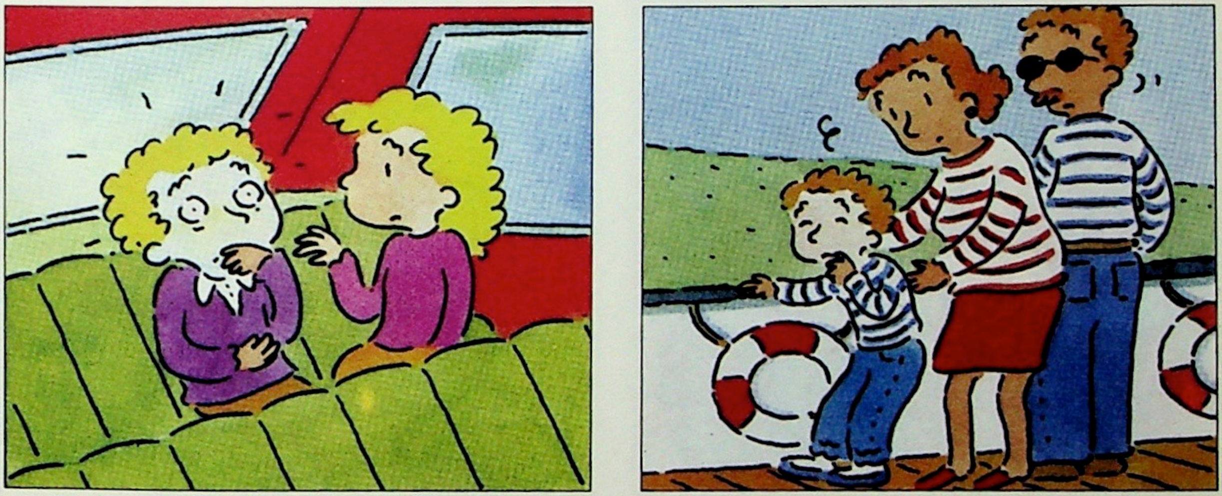


جاز مۇزىكىسى چېلىۋاتقان، ئارتىسقا يېقىن تۇرماسلىق لازىم.

تەڭپۇڭلۇق

قۇلاقتا بەدىنىمىزنىڭ تەڭپۇڭلۇقنى ساقلايدىغان ئەزا ــ قۇلاق دالانچىسى بار. ئۇ بولغاچقىلا، نورمال ھالەتتە ئۆرە تۇرالايمىز ۋە ماڭالايمىز.

بىز يىقىلىپ چۈشۈشكە تاس قالغاندا، تەڭپۇڭلاشتۇرغۇچى ئەزا چوڭ مېڭىگە سىگنال بېرىدۇ. چوڭ مېڭە مۇسكۇللارغا ئىنكاس قايتۇرۇشقا بۇيرۇق چۈشۈرۈپ، يىقىلىشتىن ساقلىنىپ قالىمىز.



ئاپتوموبىل ۋە پاراخوتلارنىڭ ئۈزلۈكسىز چايقىلىشى تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاۋاتقان قۇلاق دالانچىسىنىڭ ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ ـ دە، بىزدە باش قېيىش، كۆڭۈل ئاينىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

ئەما ۋە گاس - گاچىلار

كۆزى كۆرمەيدىغان ئادەملەر ئەما دېيىلىدۇ. بەزى كىشىلەر گەپ قىلالمايدۇ ھەم ئاڭلىيالمايدۇ. ئۇلار گاس - گاچىلار دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەمالار يول يۈرگەندە، ئالدىدىكى توسالغۇغا سوقۇلۇپ كەتمەسلىك ئۈچۈن، ھاسىسى ئارقىلىق ئالدىدىكى يەرنى چېكىپ يول تېپىپ ماڭىدۇ، بەزىلەر ئەمالار ئىتى يېتىلىۋالىدۇ.

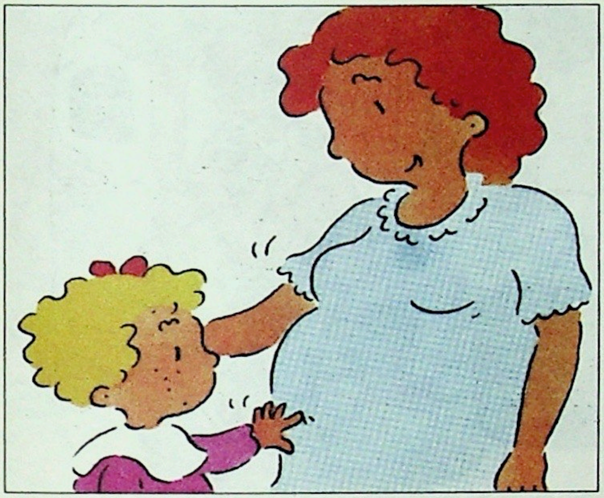
ئەمالار بارمىقى ئارقىلىق كىتاب ئوقۇيدۇ.

گاس ئادەملەرنىڭ كۆپىنچىسى گەپ قىلالمايدۇ. ئۇلار ئۆزئارا بارماق تىلى (قول ئىشارىتى) ئارقىلىق پاراڭلىشىدۇ.

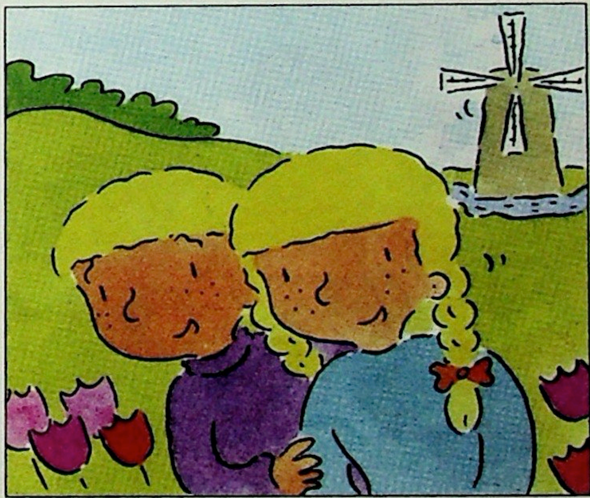
تېرە

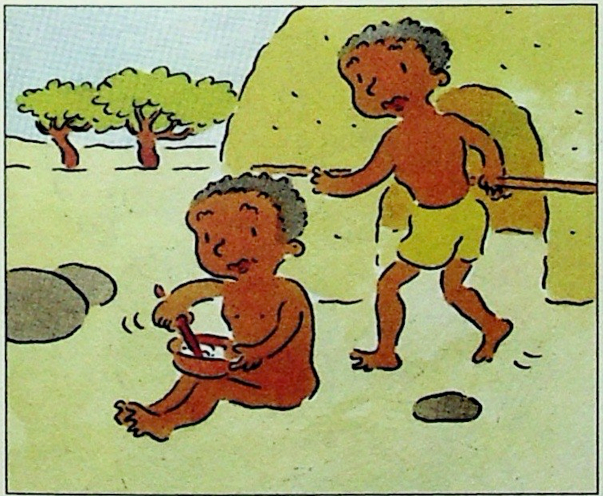
تېرە تېنىمىزنى قوغداپ تۇرىدۇ. تېرە ئېلاستىكلىققا ئىگە بولۇپ، سىرتقى يۈزىدە نۇرغۇن تۆشۈكچىلەر ـــ تۈك تۆشۈكچىلىرى بولىدۇ.

ئادەم قېرىغانسېرى تېرىدە قورۇق پەيدا بولىدۇ.



تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقى يۇقىرى. ئاياللار قوساق كۆتۈرگەندە قورساق تېرىسى كېڭىيىدۇ.





تېرىدە قارا پىگمېنت بولغاچقا، كىشىلەرنىڭ تېرىسى ھەر خىل رەڭدە بولىدۇ. تېرىدىكى قارا پىگمېنت كۆپ بولسا، تېرىنىڭ رەڭگى قېنىق بولىدۇ؛ ئەكسىچە، ئاز بولسا، تېرىنىڭ رەڭگى سۇس بولىدۇ.

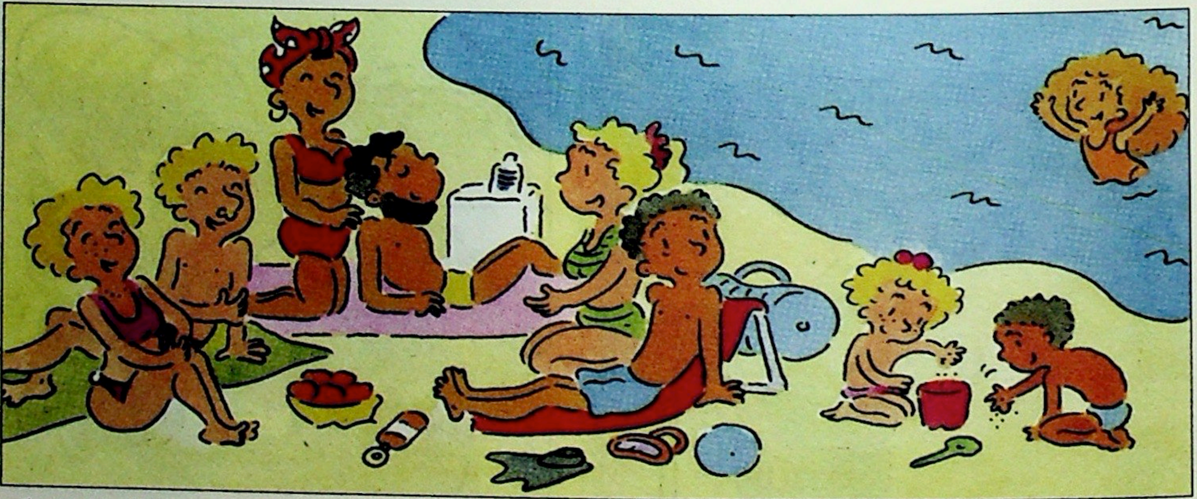
ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سەپكۈن ۋە مەڭ

تېرىسىنىڭ رەڭگى ئاقۇچ كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە دائىم سەپكۈن پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

سەپكۈنگە ئۇزاق ۋاقىت كۈن نۇرى چۈشسە، ئۇنىڭ رەڭگى قېنىقلىشىپ بارىدۇ.

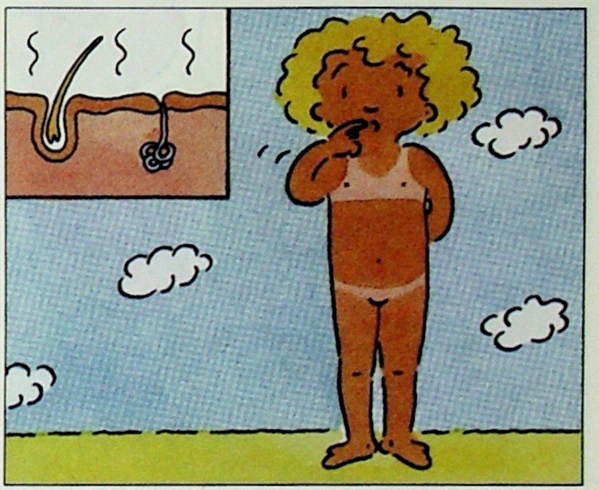
تۇغۇلغاندىلا تېرىسىدە مەڭ بولسا، ئۇ ئۆمۈر بويى يوقىمايدۇ.

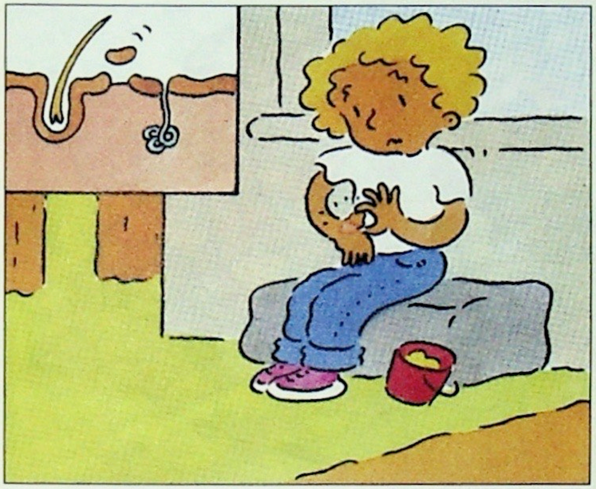


بالىنىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگى ئاتا - ئانىسىنىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. ئاقۇچ تېرە قارامتۇل تېرىگە قارىغاندا ئاسان زەخىملىنىدۇ.

ئاپتاپتا كۆيۈپ كېتىشتىن ساقلىنىڭ

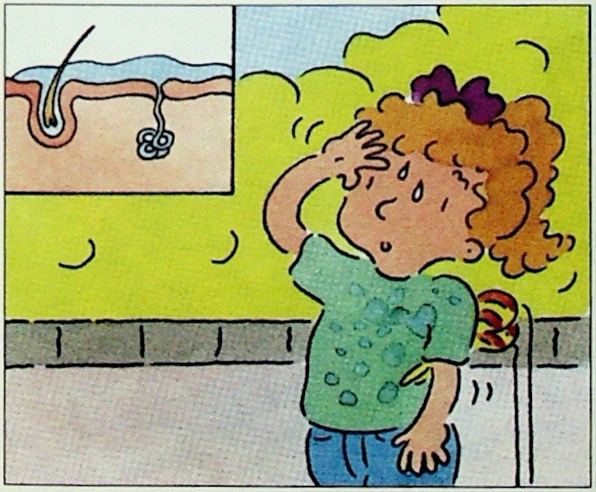
يازنىڭ ئاپتاپ كۈنلىرىدە، كۈن نۇرىنىڭ بەدەننى كۆيدۈرۈپ يارىلاندۇرۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تېرە كۆپلەپ قارا پىگمېنت ئىشلەپچىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن، تېرىنىڭ رەڭگى تېخىمۇ قېنىقلىشىدۇ.





ياز كۈنلىرى ئاپتاپتا ئۇزاق ۋاقىت تۇرساق، تېرىمىز كۆيۈپ يارىلىنىشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋالدا، تېرىمىز چۈشۈشكە باشلايدۇ. لېكىن، ئەنسىرەش هاجەتسىز. بىرنەچچە كۈندىن كېيىن يېڭى تېرە ئۆسۈپ چىقىدۇ.

هاۋا ئىسسىغاندا، بەدەن تېمپېراتۇرىمىز ئۆرلەپ، تەر- لەپ كېتىمىز.

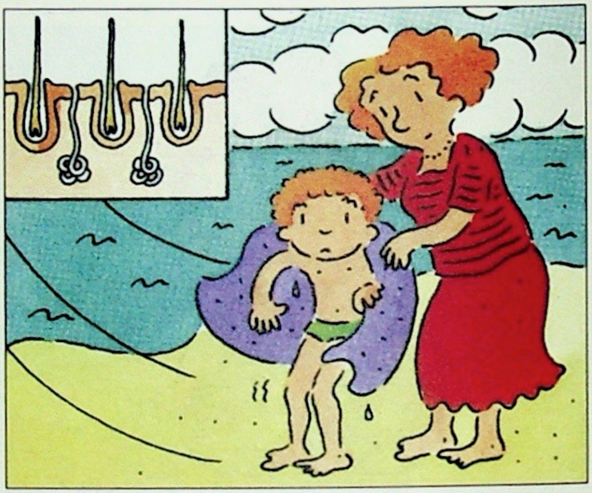


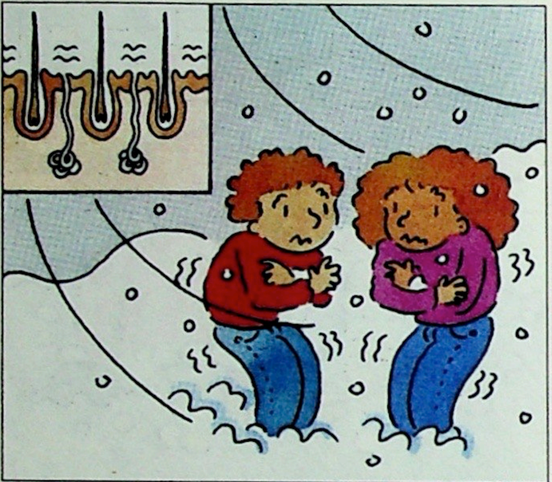
تەر تۆك تۆشۈكچىلىرىدىن ئېقىپ چىقىپ، تېنىمىزدىكى ئىسسىقلىقنى تارقىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

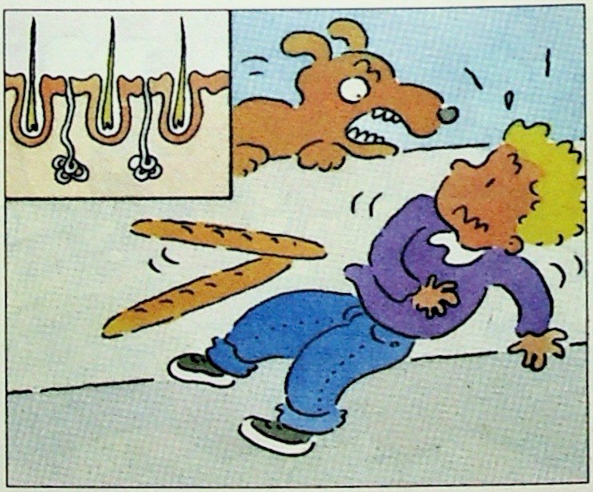
توخۇئەت

ھاۋا سوۋۇغاندا، تېرە قىسقىراپ، سېرىق تۈكلەر تىك تۇرۇۋالىدۇ. توڭلاپ كەتسەك، تىترەپ كېتىمىز، تېرىمىزدە توخۇئەت پەيدا بولىدۇ.

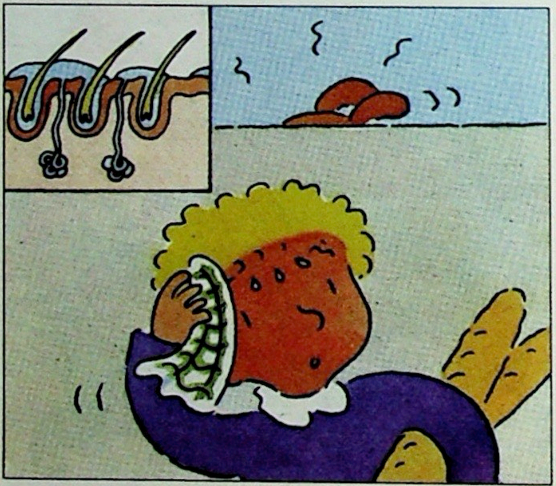




بەدىنىمىز تىكەنلىشىپ كەتكەندە، تۈك تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن، ئىسسىقلىق بەدىنىمىزدە ساقلىنىپ قالىدۇ. بىز توڭلاپ دۈگدىيىۋالغىنىمىزدا، مۇسكۇللار قىسقىراپ ئىسسىقلىقنى ساقلايدۇ.



بەزىدە قورقۇش ۋە چۆچۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندىمۇ، تېرىدە توخۇئەت پەيدا بولىدۇ.

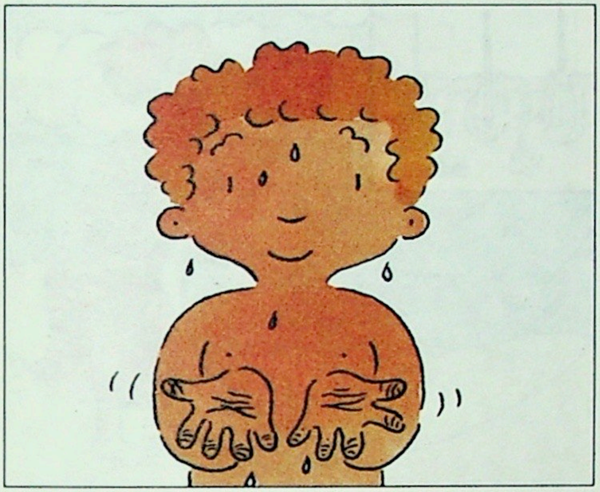


يۈرىكىمىز جايىغا چۈشكەندىن كېيىن، تۈك تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىپ تەرلەپ كېتىمىز.

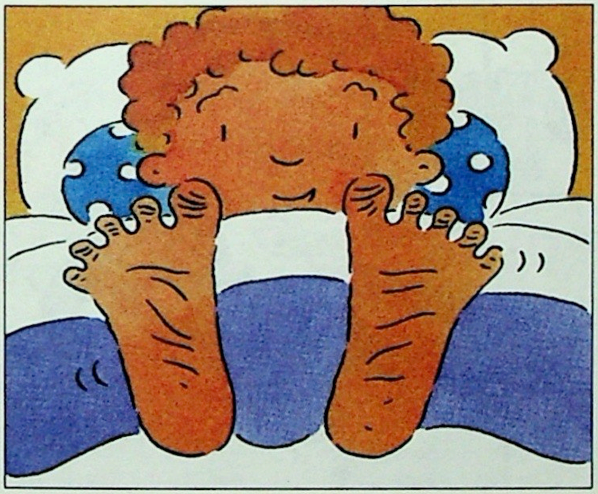
يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن ...

سۇدا بەك ئۇزاق تۇرۇپ كەتسەك، تېرىمىز قورۇلۇپ قالىدۇ.

يۇيۇنغاندا تېرىمىز سۇ سۈمۈرۈپ كېڭىيىدۇ.



يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، تېرىمىز يۇمشاپ، قورۇلۇپ قالىدۇ.



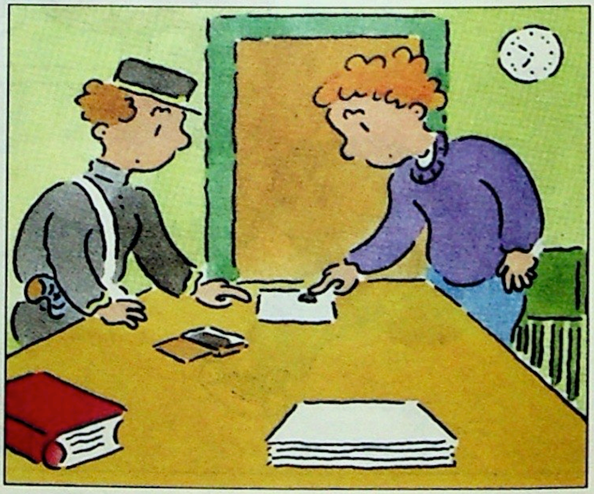
تىرناقنى ئەڭ ياخشىسى يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن ئېلىش لازىم. چۈنكى، بۇ ۋاقىتتا تىرناق يۇمشاپ، ئالماق ئاسان بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

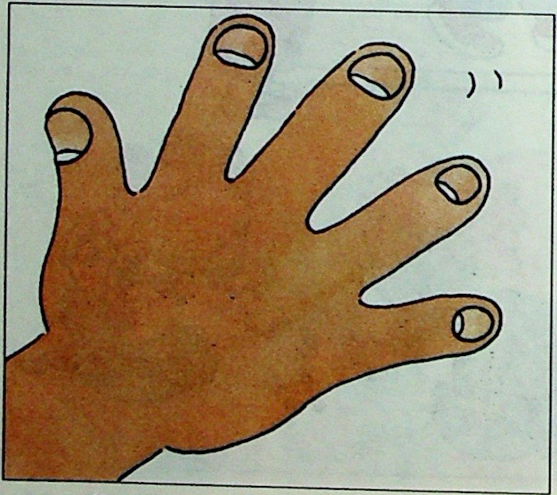
تىرناق ۋە بارماق ئىزى

قول ۋە پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۇچىدا قوغداش رولىغا ئىگە تىرناق بولىدۇ. قول بارمىقىنىڭ ئالقان تەرىپىدە سىزىقچىلار بولۇپ، مانا بۇ بارماق ئىزىدۇر.

قولنىڭ بارماق ئىزى نەرسە - كېرەكلەرنى ياخشى تۇتۇشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، پۇت بارماقلىرىدىمۇ بارماق ئىزى بولىدۇ.



ھەممە ئادەمنىڭ بارماق ئىزى بولىدۇ. لېكىن، بارماق ئىزى ئوپئوخشاش ئىككى ئادەمنى تاپقىلى بولمايدۇ.



كىچىك باللارنىڭ تىرنىقى چوڭ ئادەملەرنىڭكىدىن تېز ئۆسىدۇ.

چاچ

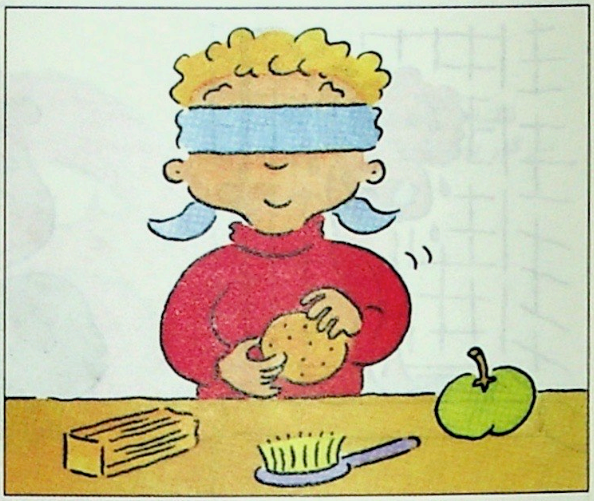
چاچ بېشىمىزنىڭ كۆن نۇرىدا كۆيۈپ يارىلىنىشىدىن، يامغۇردىن ۋە سوغۇقتىن ساقلايدۇ.

ئىنسانلارنىڭ چېچىنىڭ رەڭگى قارا، سېرىق، قوڭۇر، قىزىل ھەم بېغىر رەڭ كېلىدۇ. چاچنىڭ رەڭگىنى چاچتىكى قارا پىگمېنتىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى بەلگىلەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

تېرە ئىنتايىن سەزگۈر

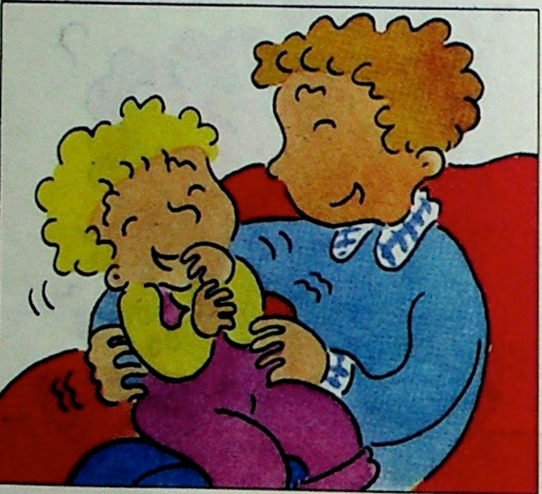
بىرەر نەرسىنى تۇتقان ۋاقتىمىزدا، تېرىمىز قوبۇل قىلغان ئۇچۇرنى چوڭ مېڭىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئاندىن، بىز بۇ نەرسىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىنى، قاتتىق - يۇمشاقلىقىنى بىلەلەيمىز.



بارمىقىمىزدىكى تېرە جىسىملارنىڭ شەكلى ۋە سۈپىتىنى سېزەلەيدۇ.

قول، پۇت ۋە كالپۇكىمىزدىكى تېرىلەر سەزگۈر.

غىدىقى كېلىش بەدەندىكى بەزى ئەزالارنىڭ ئالاھىدە سەزگۈسى.

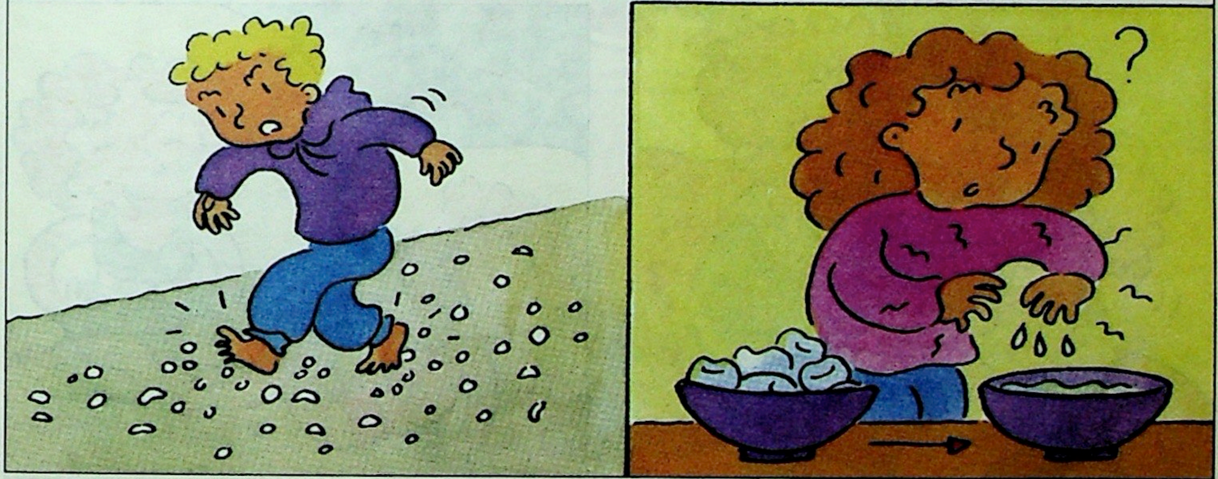


بەدىنىڭىزدىكى قايسى ئورۇننى قىچىقلىسا، غىدىقىڭىز كېلىدۇ؟

تەگكەن نەرسىنى پەرق ئېتىش

تېرىمىزنىڭ سەزگۈسى ئارقىلىق، جىسىملارنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىنى، قۇرغاق ياكى نەملىكىنى ھېس قىلالايمىز.

جىسىملارنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقىنى ھېس قىلىپ، ئۇنىڭ كىشىگە ھۇزۇر بېغىشلايدىغان ياكى بېغىشلىمايدىغانلىقىنى بىلەلەيمىز.



بەزىدە تېرىنىڭ سەزگۈسىدىمۇ خاتالىق يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن، قولىمىزنى ئاۋۋال مۇزغا تىقىپ، ئاندىن سوغۇق سۇغا تىقساق، سوغۇق سۇنىڭ بىرقەدەر ئىسسىقلىقىنى ھېس قىلىمىز.

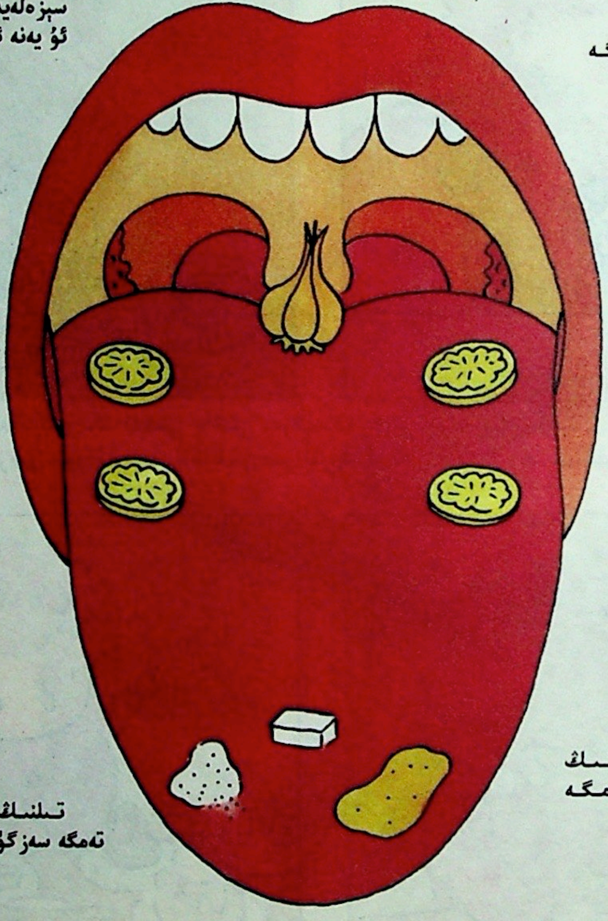
www.uyghurkitap.com

تىل

تىلدىكى ھەربىر تەم تۈگمىسى (تەم سېزىمنى قوبۇل قىلغۇچى ئەزا) مەلۇم بىر خىل تەمگە نىسبەتەن ئالاھىدە سەزگۈر بولىدۇ. تىلنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا تەم سەزگۈسى بولمايدۇ.

تىلىمىز ئىسسىق - سوغۇقنى سېزەلەيدۇ. تىلىمىزنى چىشلىۋالساق، ئۇ يەنە ئاغرىقنىمۇ سېزىدۇ.

تىلنىڭ تۈۋى ئاچچىق تەمگە سەزگۈر بولىدۇ.



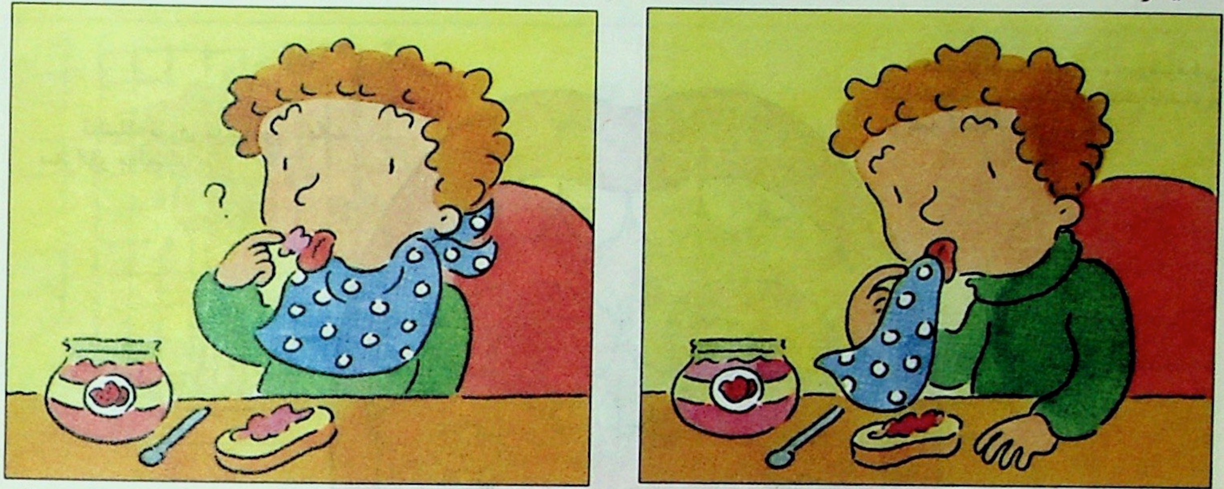
تىلنىڭ ئىككى يان تەرىپىنىڭ ئىچكىرى قىسمى چۈچۈمەل تەمگە سەزگۈر بولىدۇ.

تىلنىڭ ئۇچى تۇزلۇق ۋە تاتلىق تەمگە سەزگۈر كېلىدۇ.

تاماقنى بەك قىزىق يەۋالساق، تىلىمىز قاتتىق غىدىقلىنىشقا ئۇچراپ، بىر قانچە كۈنگىچە تەمنى سېزەلمەيدىغان بولۇپ قالىمىز.

شۆلگەي

يېمەكلىكلەرنىڭ تەمىنى بىلىش ئۈچۈن، ئېغىزدا چوقۇم شۆلگەي بولۇش كېرەك. ئۇ تىلنىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ.



تىل قۇرغاق بولسا، يېمەكلىكلەرنىڭ تەمىنى ياخشى پەرقلەندۈرگىلى بولمايدۇ. مۇنداق بىر تەجرىبە ئىشلەپ كۆرۈڭ: قۇرۇق لۆڭگا بىلەن تىلىڭىزنى سۈرتىۋېتىپ، ئاندىن بىر پارچە قەنتنى ئاغزىڭىزغا سېلىڭ. قېنى، قەنتنىڭ تەمىنى بىلەلەمسىز؟

ئۆزىمىز ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەر بولسا، ئاجرىتىلىپ چىقىرىلىدىغان شۆلگەي تېخىمۇ كۆپ بولىدۇ.

تىلنىڭ ئاستى تەم سەزمەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

بۇرۇن

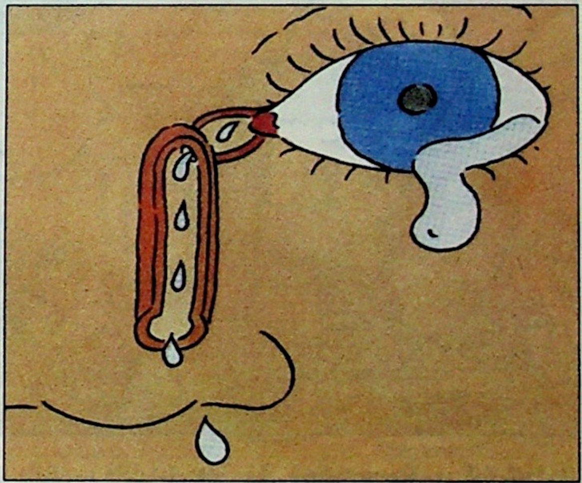
بۇرۇن ھەر خىل پۇراقنى پەرقلەندۈرەلەيدۇ. ئۇنىڭ ئىچكى قىسمى قۇلاق ۋە كۆز بىلەن تۇتاشقان.

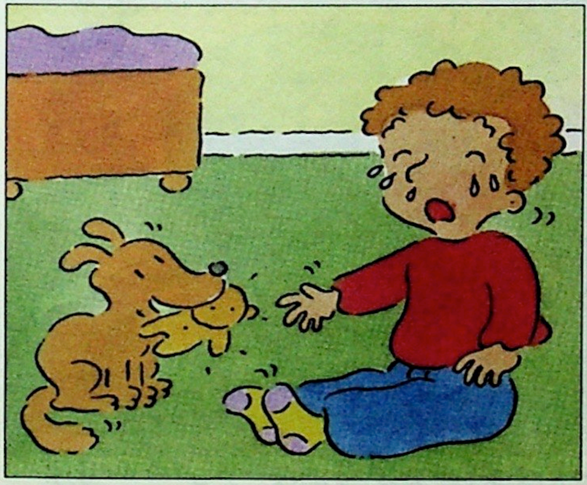
بۇرۇننىڭ شەكلى ئوخشاشمايدۇ، ئۇ چوڭ، كىچىك، يۇملاق، پاناق... قاتارلىق ھەر خىل شەكىلدە بولۇپ، كىشىلەرنىڭ چىراي شەكلىدىكى ئوخشاشماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇرنىمىزدىن نېمىشقا پوتلا ئاقىدۇ؟

زۇكاماداپ قالساق، ۋىرۇس بۇرۇن بوشلۇقىغا كىرىدۇ ـ دە، بۇرۇن شىللىق پەردىسىنى ئىششىتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا، بۇرۇن تېخىمۇ كۆپ شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ۋىرۇسنى ئۆلتۈرىدۇ ھەم بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ. مانا بۇ پوتلىمىزنىڭ ئېقىپ قېلىشىدىكى سەۋەبلەرنىڭ بىرى.

قىش كۈنلىرى، كىشىلەرنىڭ دائىم پوتلىسى ئېقىپ قالىدۇ. دائىم بۇرنىنى سۈرتۈپ يۈرۈش بەكمۇ ئاۋارىچىلىق. بۇنداق ۋاقىتتا، بۇرۇنغا ئازراق سۇ تېمىتىپ قويسىڭىز، پوتلىڭىز خېلى ئازلاپ قالىدۇ.





كۆز بىلەن بۇرۇن بىر ئىنچىكە نەيچە ئارقىلىق تۇتىشىپ تۇرىدۇ. شۇڭا، يىغلىغان ۋاقتىمىزدىمۇ پوتلىمىز ئېقىپ قالىدۇ.

ھۆكۈم قىلىڭ

تۆۋەندىكى جۈملىلەرنى ئوقۇپ، توغرا ـ خاتالىقىغا ھۆكۈم قىلىڭ:

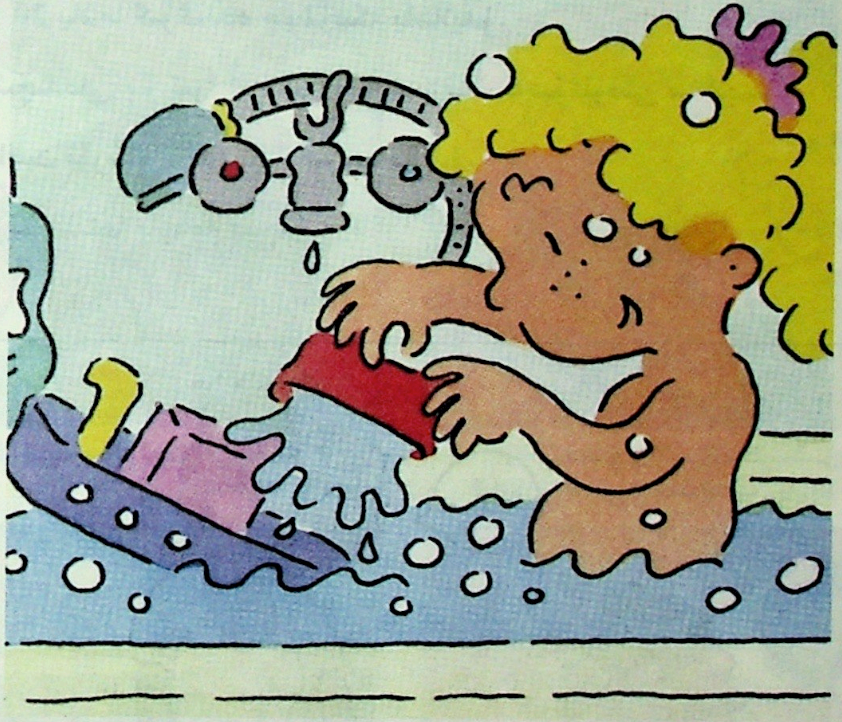
1. يوتا سۆڭەك بىر پارچە سۆڭەكتىن ئىبارەت.

2. سۈت چىشىمىز 20 ياشقا كىرگەندە چۈشۈشكە باشلايدۇ.

3. قۇلىقىمىزنىڭ ئىچىدىكى بىر ئەزا ئارقىلىق بەدىنىمىزنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايمىز.

4. سۇدا ئۇزاق ۋاقىت تۇرساق، تېرىمىز قاپىرىپ قالىدۇ.

5. چوڭ مېڭە ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

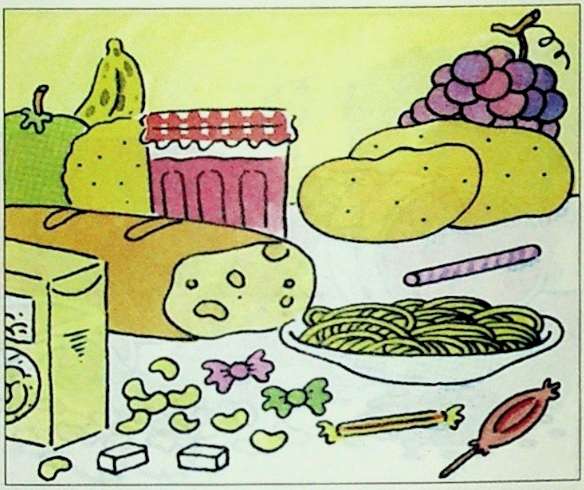


يېمەك ـ ئىچمەك ۋە تازىلىق

www.uyghurkitap.com

ئېنېرگىيە پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىك

قەنت بىلەن ياغ بەدەننى زۆرۈر ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ. لېكىن، بۇلارنى ھەددىدىن ئارتۇق قوبۇل قىلىشمۇ سالامەتلىككە زىيانلىق.

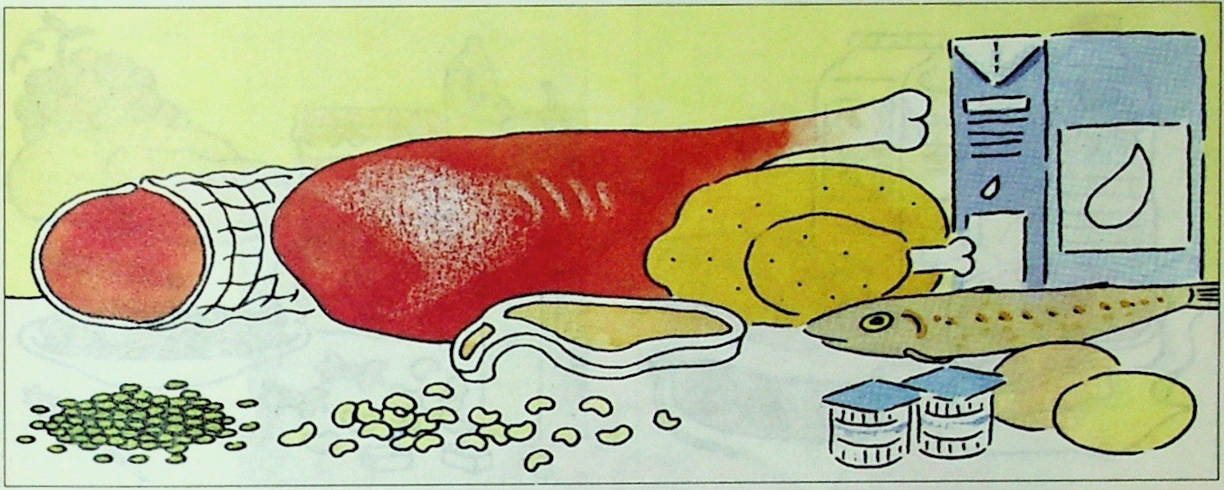


بولكا، گۆرۈچ ئېشى، بەرەڭگە ۋە باشقا كۆكتاتلاردا قەنت بار؛ گۆش، ماي، سۈت قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە ياغ بار.

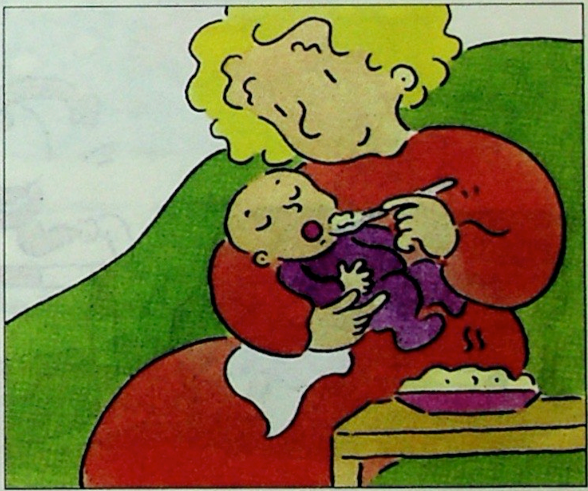
ھەربىر ئادەم ئېھتىياجلىق بولىدىغان قەنت بىلەن ياغنىڭ مىقدارى ئوخشاشمايدۇ. بۇ شۇ كىشىنىڭ يېشى ۋە شۇغۇللىنىدىغان ھەرىكىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر

ئادەمنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە يېمەكلىك كەم بولسا بولمايدۇ. نورمال ئوزۇقلانساق، ئۆسۈپ - يېتىلىشىمىز نورمال بولىدۇ.



گۆش، بېلىق، تۇخۇم، سۈت ۋە كۆكتاتلار سىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىڭىزدە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ.



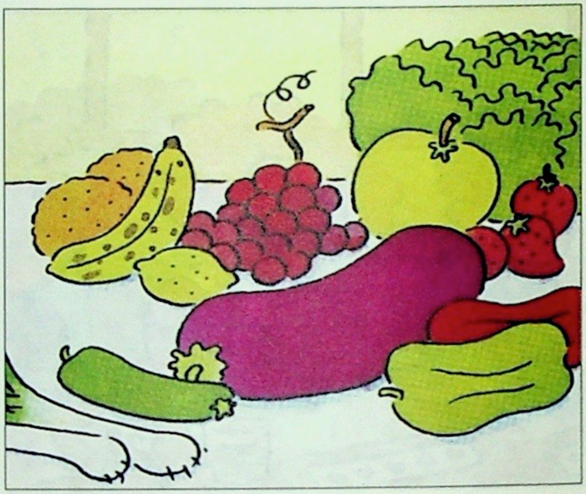
بوۋاقلا بىرئاز سۇلۇ ئۇمىچى بېرىشكە بولىدۇ. بۇنىڭدا بوۋاقنىڭ ئۆسۈشىگە زۆرۈر ئوزۇقلۇق ماددىلار بار.

بەدىنىمىز يارىلانغاندا ياكى ئاغرىپ قالساق، يېمەكلىكلەر سالامەتلىكىمىزنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ.

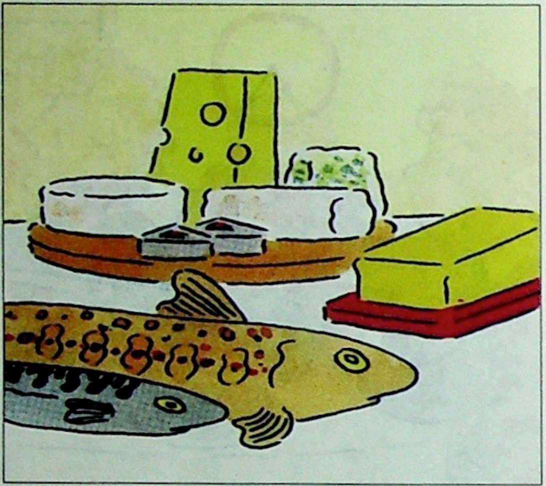
www.uyghurkitap.com

ۋىتامىن

بارلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسىدە ۋىتامىن بار. ئۇلار يۈرەك، جىگەر، كۆز قاتارلىق ئەزالارنىڭ نورمال ئىشلىشى ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر.

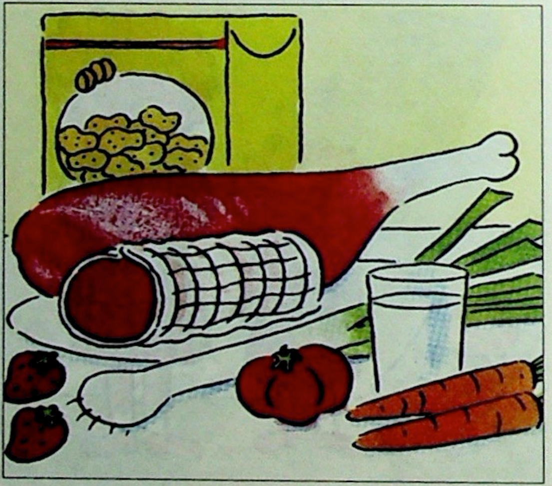


مېۋە ۋە كۆكتاتلاردىكى ۋىتامىن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش رولىغا ئىگە.



بېلىق، ئىرىمچىك ۋە سېرىقماي قاتارلىقلاردىكى ۋىتامىن سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشىگە ياردەم قىلىدۇ.

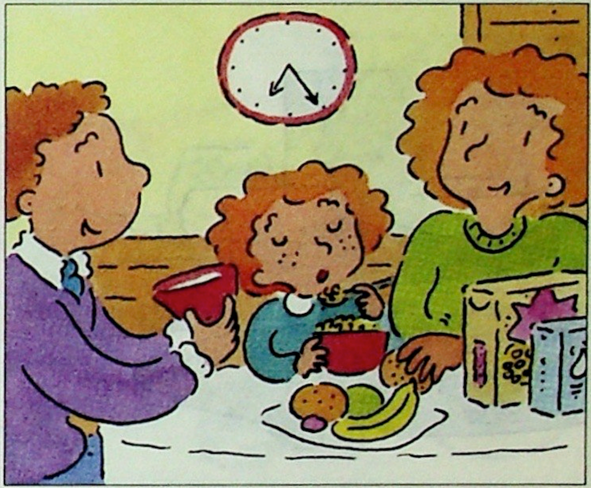
جىگەر، سېرىقماي، تۇخۇم ۋە ياغلاردىكى ۋىتامىن كۆز ۋە تېرىگە پايدىلىق.



گۆش، ئاشلىق، مېۋە ۋە كۆكتاتلاردىكى ۋىتامىننىڭ مۇسكۇللارغا پايدىلىق رولى بار.

ئادەم نېمە ئۈچۈن تاماق يەيدۇ؟

ئادەمنىڭ تاماق يېيىشى بەدەندىكى مېتابولىزمنىڭ نورماللىقىنى ساقلاش، شۇنداقلا بەدەننىڭ ھەرىكىتىگە زۆرۈر ھەر خىل ئېنېرگىيىگە ئېرىشىش ئۈچۈندۇر.



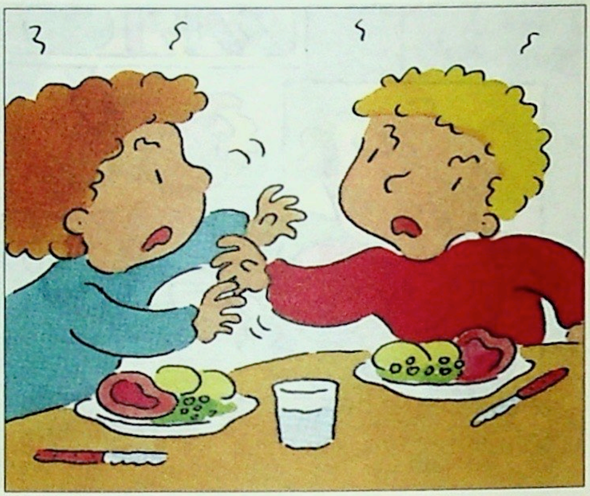
ئۇزاققا سوزۇلغان كېچىدە سىز تاماق يېمەيسىز. شۇڭا، ئەتىگىنى بەدىنىڭىز ئوزۇقلۇق تەلەپ قىلىپ، مەكتەپتە پۈتۈن زېھنىڭىز بىلەن ئۆگىنىشىڭىزگە كاپالەتلىك قىلىدۇ.

بەدەن يېمەكلىكلەردىكى ئوزۇقلۇققا تايىنىپ، ئۆسۈپ يېتىلىدۇ.

يېمەكلىك بەدەننى ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەپ، سوغۇققا بەرداشلىق بېرىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

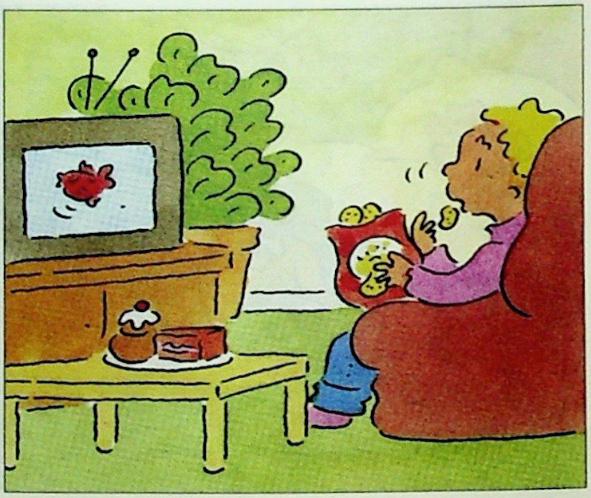
تاماق يېگەندە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

ئاشقازان يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش ئۈچۈن ئېنېرگىيىگە موھتاج بولىدۇ. ئېنېرگىيىنى باشقا ئەزالار ئىشلىتىپ كەتسە، ئاشقازان چارچاپ قالىدۇ ـ دە، يېمەكلىكلەر ياخشى ھەزىم بولمايدۇ.



تاماق يېگەندە ئاچچىقلىنىشقا بولمايدۇ.

تاماق يېگەندە ياكى تاماق يەپ بولۇپلا جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىشقا بولمايدۇ.



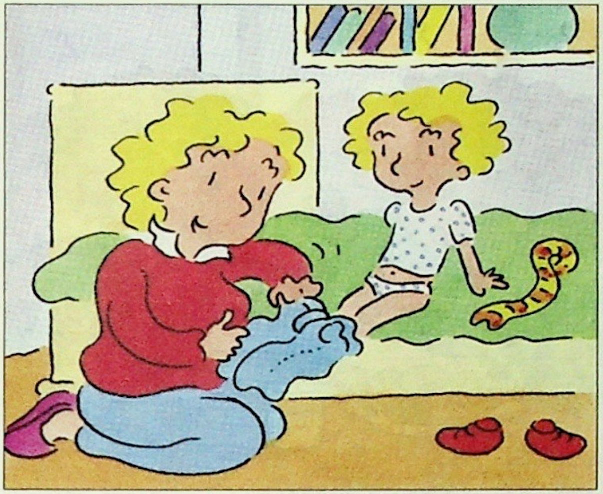
ئاشقازىنىم بۇزۇلمىسۇن دېسىڭىز، ئىككى ۋاخ تاماق ئارىلىقىدا ئۇششاق ـ چۈششەك نەرسە يېمەڭ.

تاماقتىن كېيىن، تىنچ ئولتۇرۇپ ئارام ئېلىش كېرەك.

ئۇخلاش

كۈندۈزى نۇرغۇن ئېنېرگىيىنى سەرپ قىلىۋېتىمىز. كەچ كىرگەندە، بەدىنىمىز ھېرىپ ئارام ئېلىشنى تەلەپ قىلىدۇ. بالىلارنىڭ ئۇخلاش ۋاقتى ئۇزاقراق بولىدۇ.

ئەسنىسىڭىز ھەم كۆزىڭىز قىچىشسا، بۇ ئۇيقۇڭىز كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.



ئۇخلاشقا ياتقاندا، بەزىدە قورقۇنچ ھېس قىلىسىز، بۇ سىزنىڭ قاراڭغۇدىن قورقىدىغانلىقىڭىزنىڭ ئىپادىسى.

قونچىقىڭىز ياكى باشقا ئويۇنچۇقىڭىزنى يېنىڭىزغا قويۇپ ئۇخلاشنى ياخشى كۆرىسىز.

ئۇخلاشتىن بۇرۇن يەنە ئاتا ـ ئانىڭىزنىڭ ھېكايە ئېيتىپ بېرىشىنى ياخشى كۆرىسىز.

www.uyghurkitap.com

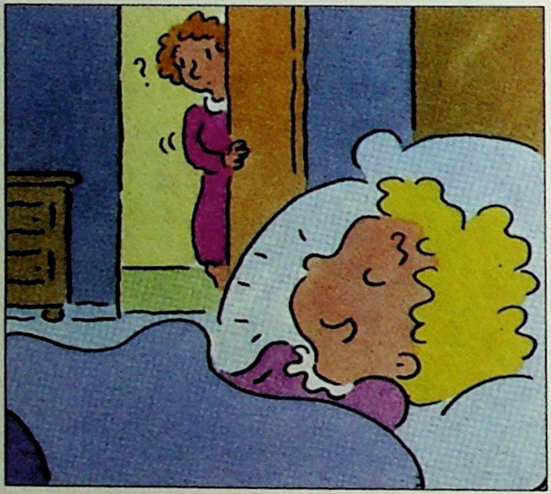
چۈش

كېچىسى چوڭ مېڭىمۇ ئارام ئالىدۇ. لېكىن، پۈتۈن بىر كېچە ئەمەس. چوڭ مېڭە تەخمىنەن ئىككى سائەتتە بىر قېتىم قوزغىلىپ تۇرىدۇ، بۇ چاغدا بىز چۈش كۆرىمىز.

چۈشىمىزدە كۈندۈزى قىلغان ئىشىمىزنى، كۆرگەن ۋە ئويلىغانلىرىمىزنى كۆرىمىز.

ئۆزىمىز ئېرىشمەكچى بولغان نەرسىلەرنى چۈشەيمىز.

بەزىدە قالايمىقان، غەيرىي نەرسىلەرنى چۈشەيمىز.

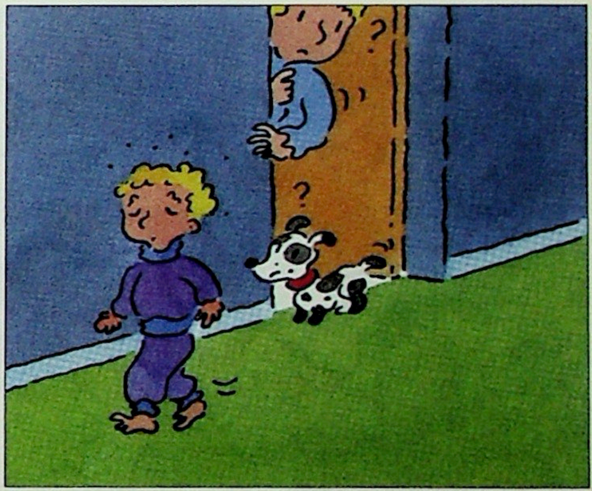


بەزىدە بىز يەنە جۆيلۈپ قالىمىز.

ھەر كۈنى كېچىسى نۇرغۇن چۈش كۆرىمىز، بەزىدە بۇ چۈشلەر يادىمىزدا قالمايدۇ.

بەزىدە قورقۇنچلۇق نەرسىلەرنى چۈشەيمىز. بۇ قارا بېسىش دەپ ئاتىلىدۇ.

قورقۇپ ئويغىنىپ كەتسەك، يىغلاپ كېتىمىز ھەم قايتا ئۇخلىشىمىز بەك تەسكە چۈشىدۇ.

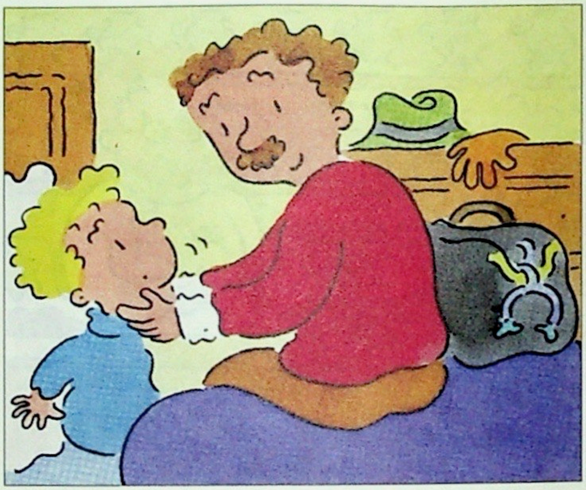


بەزىلەر ئۇخلاۋېتىپ جۆيلۈپ، ئورنىدىن تۇرۇپ تالاغا چىقىپ كېتىدۇ. ئاخىرىدا يەنە ئورنىغا كېلىپ ياتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇ ئۇخلاۋاتقان بولغاچقا، ئويغانغاندىن كېيىن ھېچنېمىنى ئەسلىيەلمەيدۇ.

ئويغۇر كىتاب ئۆيى
www.uyghurkitap.com

ئاغرىپ قالغاندا دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك

بىئارام بولغاندا دوختۇرغا كۆرۈنۈشىمىز لازىم.

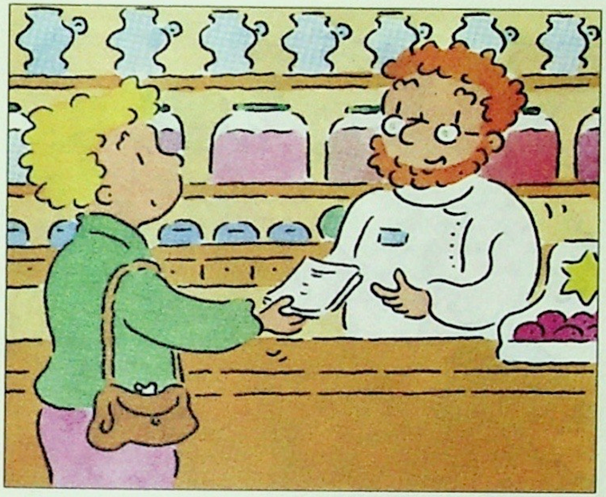


بۇ بالا ئاغرىپ قالدى. دوختۇر ئاۋۋال بۇ بالىنىڭ بوينىدا ھۆررەك بار - يوقلۇقىنى، ئاندىن تىڭشىغۇچ بىلەن ئۇنىڭ يۈرەك سوقۇشى ۋە نەپەسىنى تەكشۈردى.

دوختۇر ئۇنىڭ گېلىنى كۆرۈپ، بوغۇزىنىڭ ياللۇغلانغان ياكى ياللۇغلانمىغانلىقىنى تەكشۈردى.

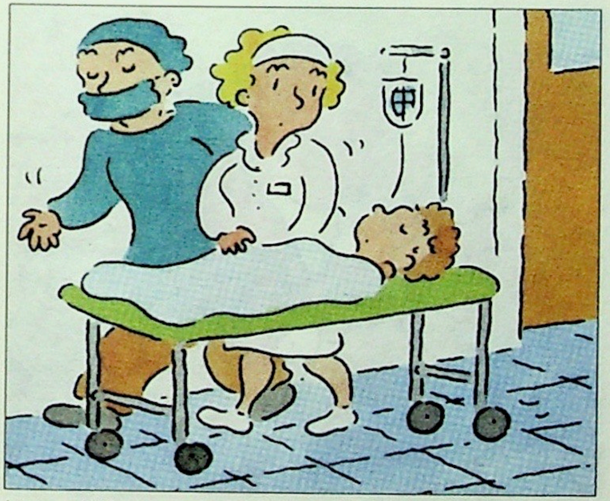
ئاخىردا، دوختۇر ئۇنىڭ قورسىقىنى تەكشۈرۈپ، قورسىقىنىڭ ئاغرىغان - ئاغرىمىغانلىقىنى ئېنىقلىدى.

دوختۇر ئۇ بالىنى تەكشۈرۈپ كېسىلىنى تاپتى، ئەمدى ئۇنى داۋالايدۇ.



دوختۇر رېتسېپقا، كېسەلگە كېرەكلىك دورىلارنى يېزىپ بەردى.

ۋاقتىدا دورا يېگەندىلا، كېسەل تېز ساقىيىدۇ.



بەزى كېسەللىكلەرنى دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالىتىشقا توغرا كېلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كېسەللىك

بەزىدە بىز قىزىپ ياكى ئەسۋە (تاشما) ئۆرلەپ ئاغرىپ قالىمىز. بۇنداق ۋاقىتتا، يېتىپ ئارام ئېلىشىمىز كېرەك.

ئاقئانام (سۇ چېچەك) چىقسا، بەدەنگە سۇ كۆپۈكچىلىرى ئۆرلەيدۇ ھەم ناھايىتى قىچىشىدۇ.

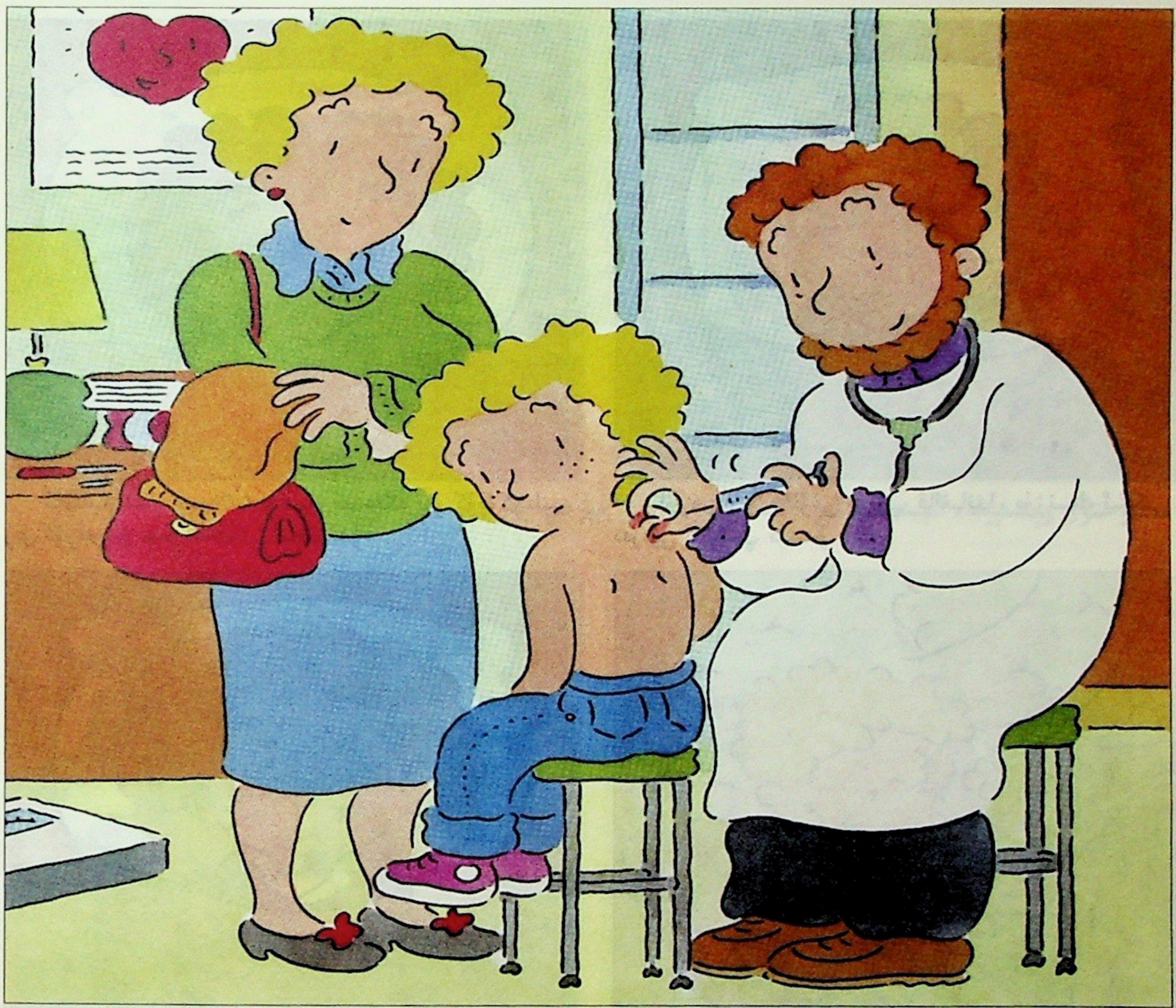
گۆرەن بەز ياللۇغى بولۇپ قالغاندا، يۈزنىڭ ئىككى تەرىپى ئىششىپ كېتىدۇ.

قىزىل چىقسا، پۈتۈن بەدەنگە قىزىل داغ ئۆرلەپ كېتىدۇ.

بەزىدە يەنە زۇكام، يۆتەل بولۇپ قالىمىز.

ۋاكسىنا

پالەچ كېسەلگە ئوخشاش بەزى ئېغىر كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، بالىلارغا ۋاكسىنا ئۇرۇلىدۇ.

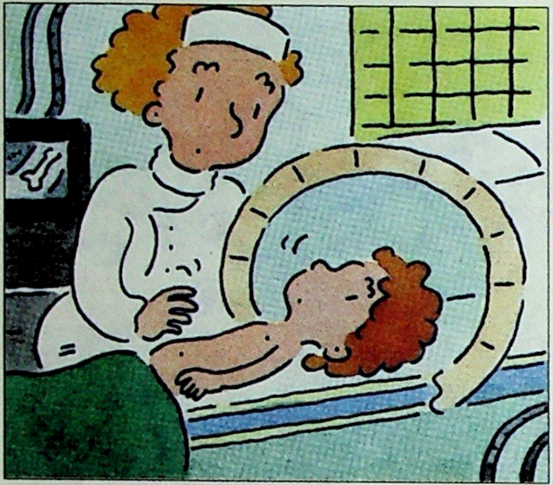


ۋاكسىنا ئۇرۇش ئارقىلىق بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. چۈنكى، كىشىلەر بەزى كېسەللىكلەرگە تېخى ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسىنى تەتقىق قىلىپ چىقمىدى. مەسىلەن، ئەيدىس كېسىلى ۋاكسىنىسى.

ئېغىر كېسەللىكلەر

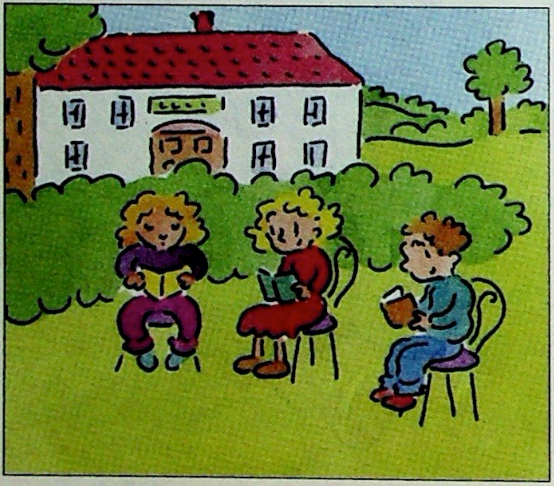
كىشىلەرنىڭ راك كېسىلى توغرۇلۇق پاراڭلاشقىنىنى ئاڭلىغانمۇ؟ راك كېسىلى بەدەندىكى بەزى ئەزالارنىڭ كانسېرىزاتسىيە (راكقا ئۆزگىرىش ھادىسىسى) ئېلىپ بېرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

رادىئاتسىيىلىك داۋالاش بىلەن خىمىيىلىك داۋالاش بىمارنىڭ چېچىنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ.



داۋالاش جەريانىدا يەنە بىر قىسىم ئۈسكۈنىلەر ئارقىلىق بىمارنىڭ بەدىنىدىكى بەزى ئەزالارنىڭ ئەھۋالى كۆزىتىلىدۇ.

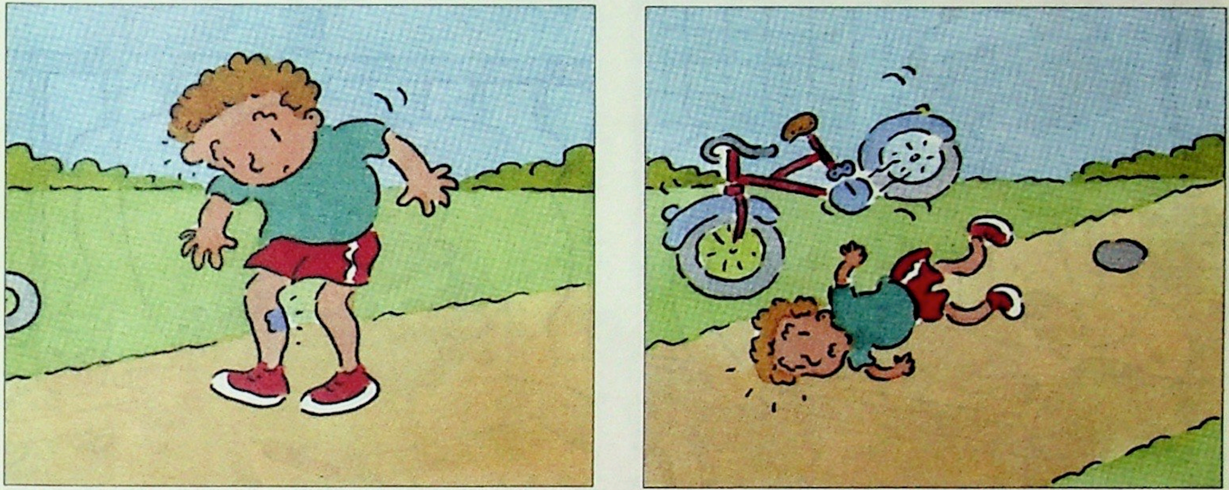
بەزىدە مەلۇم كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن، يەنە ئوپېراتسىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.



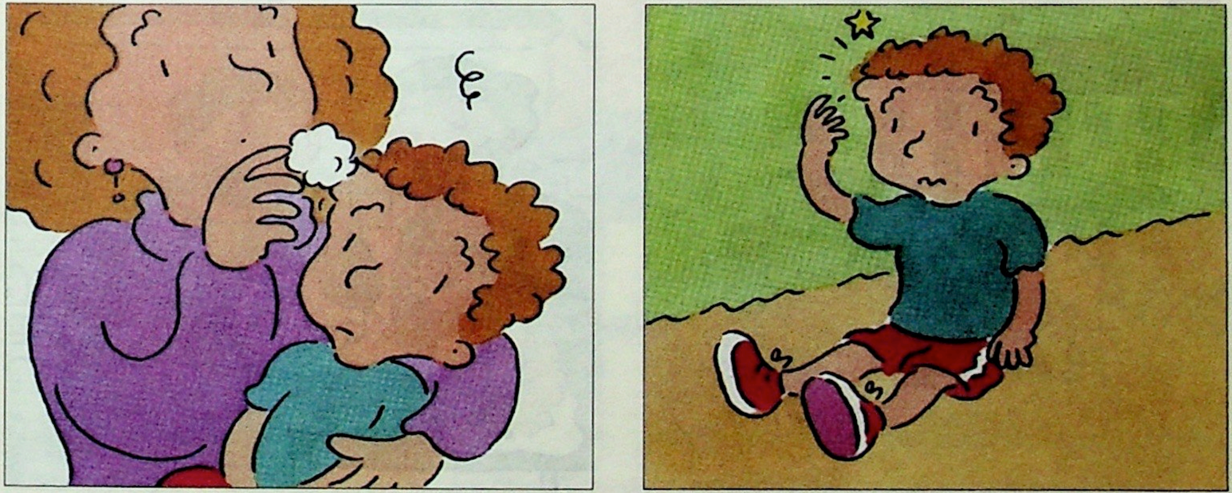
ئېغىر كېسەل بولغانلار ساقايغان دەسلەپكى مەزگىلدە، كۆپ ئارام ئېلىشى كېرەك.

قان ئۇيۇپ قېلىش ۋە ئىششىق

بەزىدە يىقىلىپ چۈشسەك، تېرىمىز يېرىلمىسىمۇ، تېرە ئاستىدىكى قىل قان تومۇرلار يېرىلىپ كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قان تېرە ئاستىغا يىغىلىپ قالىدۇ.



بۇنداق ئەھۋالدا، تېرىمىز كۆكىرىپ كېتىدۇ. بۇ ئوغۇل ۋېلىسىپىتتىن يىقىلىپ چۈشۈپ، پۇتىنىڭ بىر يېرىگە قان ئۇيۇپ قېلىپ، كۆكىرىپ كەتتى.

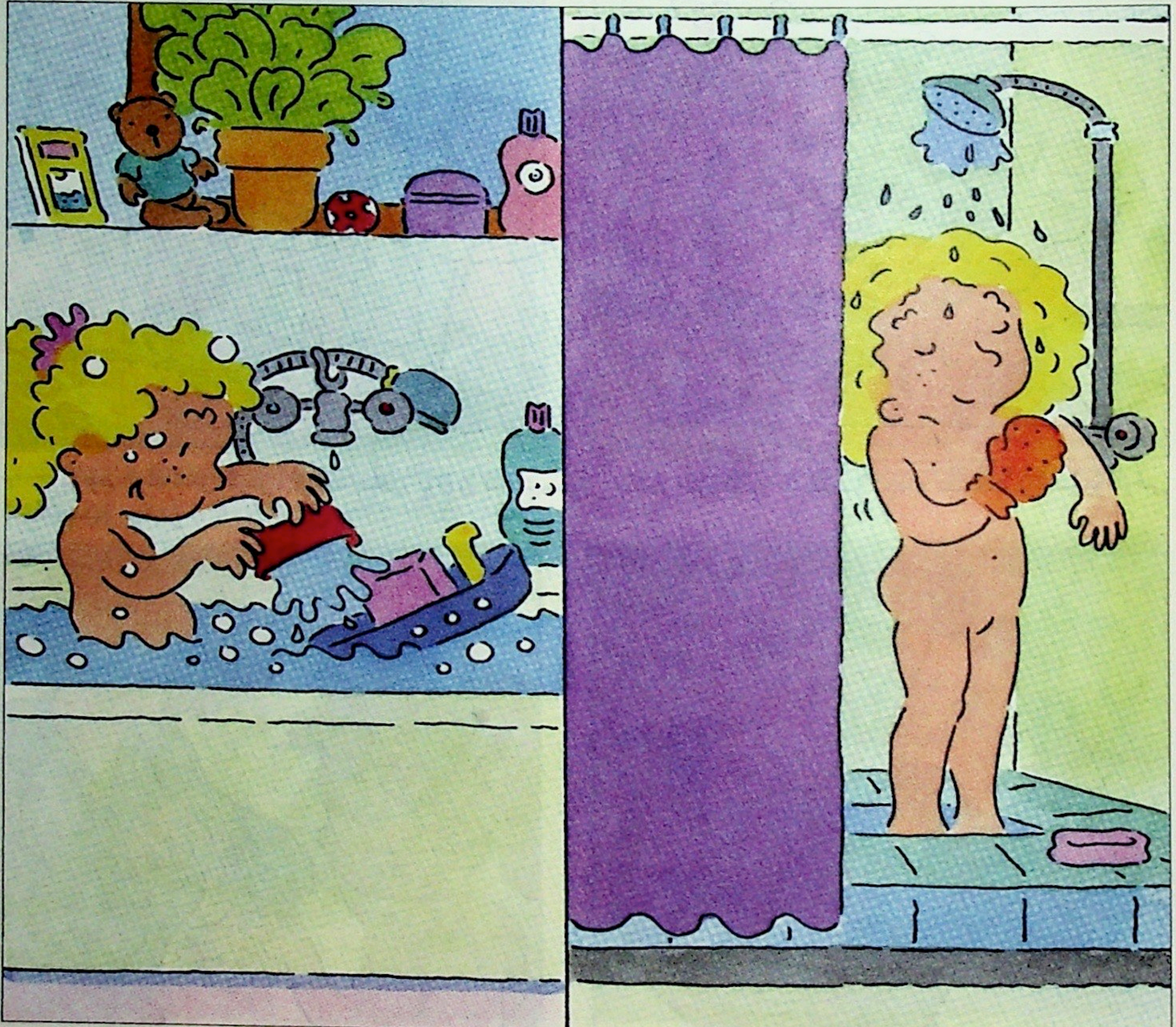


ئېھتىياتسىزلىقتىن بېشىمىزنى بىر يەرگە ئۇرۇۋالساق، ئۇرۇلغان يەر ئىششىپ چىقىدۇ. بۇ ۋاقىتتا، لۆڭگىنى سوغۇق سۇدا ھۆل قىلىپ ئىششىپ قالغان ئورۇنغا تۇتۇشىمىز كېرەك. بۇ جايىنى ھەرگىز ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ.

www.uyghurkitap.com

نېمە ئۈچۈن يۇيۇنىمىز؟

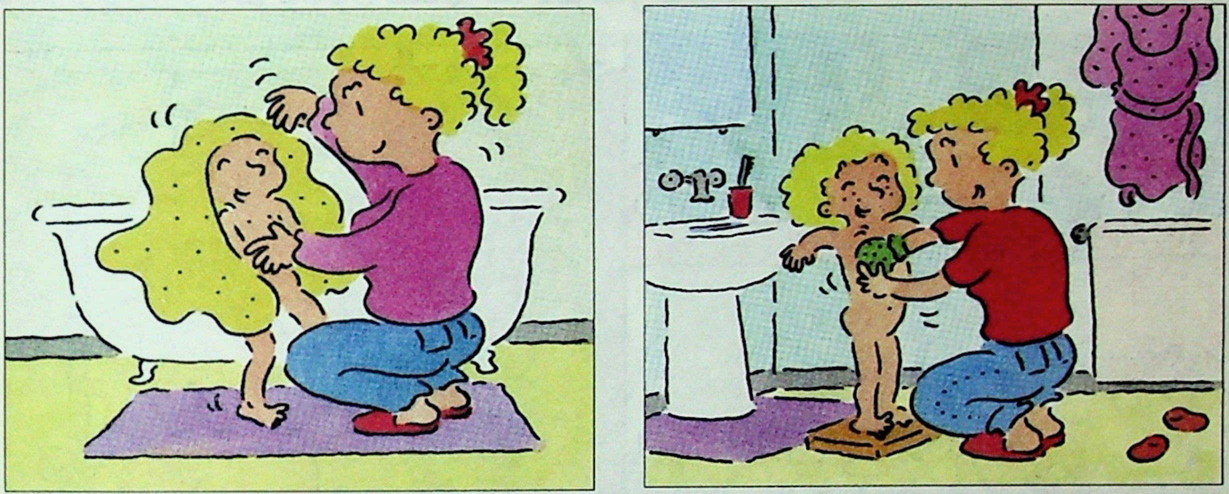
تېرىمىز ئۈزلۈكسىز مېتابولىزىم بولۇپ تۇرىدۇ. ھەتتا كېچىسىمۇ شۇنداق. شۇڭا، تېرە كېپىكى ھاسىل بولىدۇ. تېرە يەنە تەر چىقىرىش ئارقىلىق بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. تەر بىر خىل سېسىق پۇراق چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بىز دائىم يۇيۇنۇپ بەدىنىمىزنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلىشىمىز كېرەك.



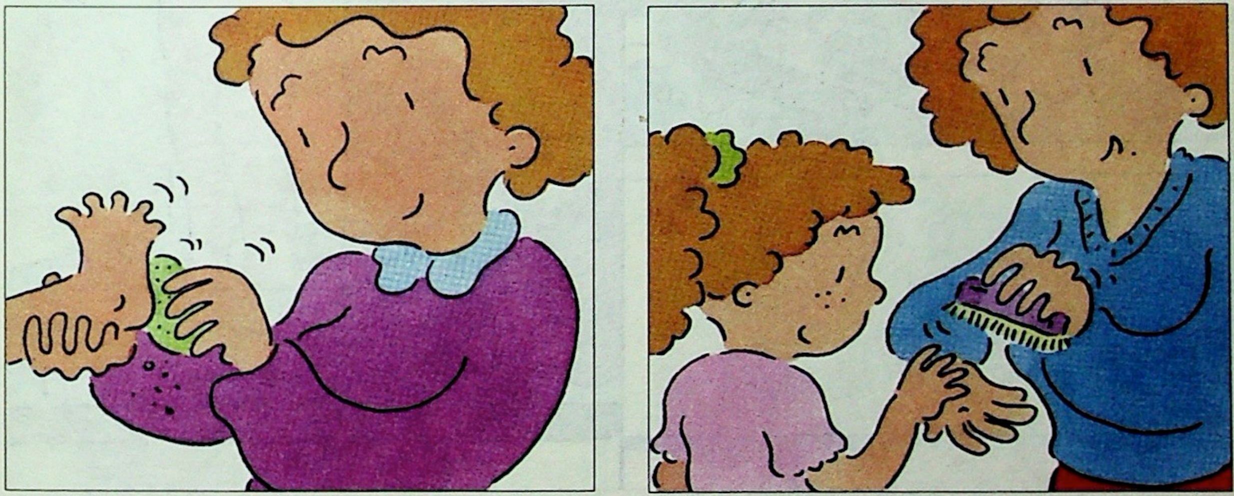
ئەتىگەندە بىر قېتىم يۇيۇنۇشىمىز كېرەك. كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن يەنە بىر قېتىم ئىسسىق سۇغا چۈشۈۋالساق، بەدىنىمىز بوشىشىپ ياخشى ئۇخلايمىز.

تازىلىقنى سۆيۈش

يۇيۇنغاندا تېرىمىزدىكى كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان مىكروئورگانىزملار چىقىپ كېتىدۇ.



يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، لۆڭگە بىلەن پۈتۈن بەدىنىمىزنى پاكىز سۈرتۈپ چىقىمىز. يەنە سىلىقلاش سۇيۇقلۇقى ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ.

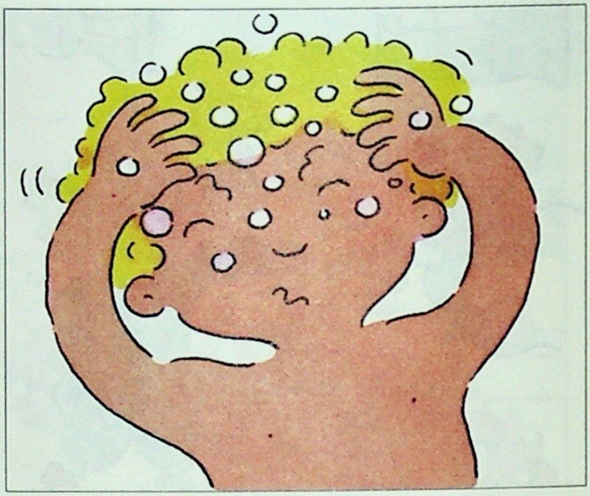


دائىم تىرنىقىمىزنى پاكىز تۇتۇشىمىز، تاپىنىمىزدىكى ئۆلگەن تېرىلەر بەك قېلىن بولۇپ كەتكەندە، سىلىقلاش تېشى بىلەن سىلىقلاپ تۇرۇشىمىز لازىم.

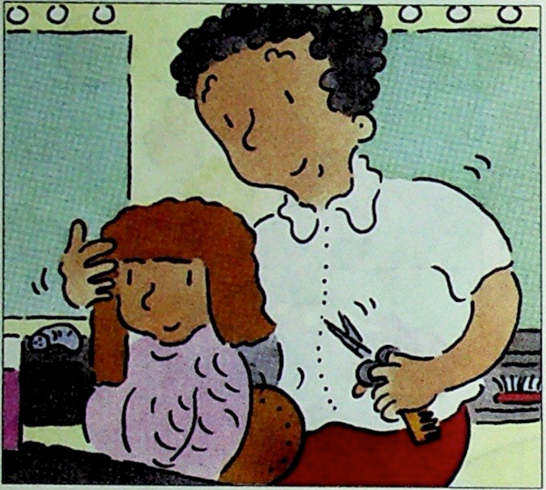
www.uyghurkitap.com

چاچ ئاسراش

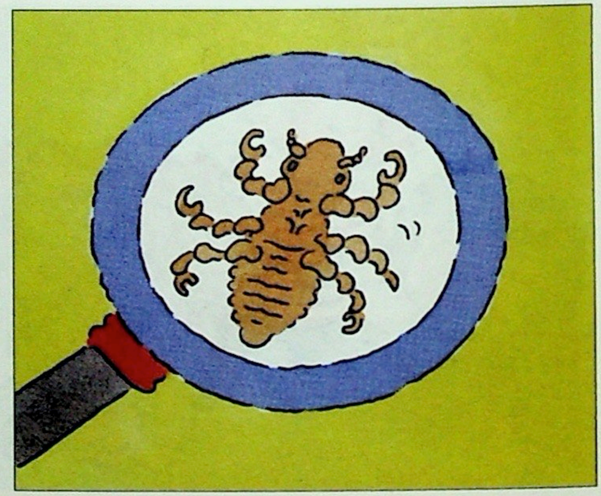
ھەربىر تال چاچ تۆت ـ بەش يىل ئۆسكەندىن كېيىن، چۈشۈپ كېتىدۇ. چاچ چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن، يېڭى چاچ ئۆسۈپ چىقىدۇ.



چېچىمىزنى چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقىدا يۇيىمىز.



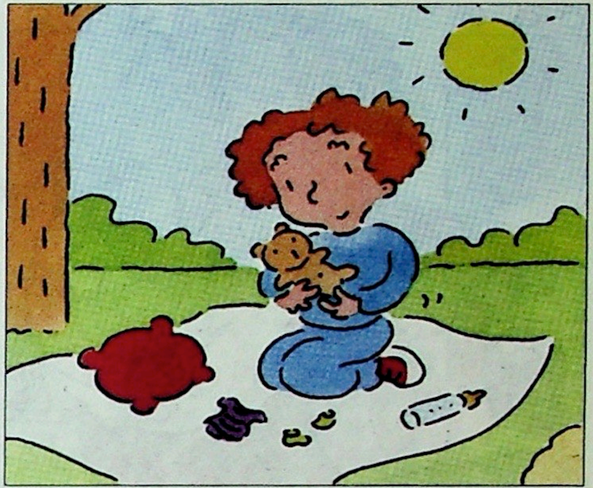
چاچ بەك ئۇزۇن ئۆسۈپ كەتسە ئۇچى يېرىلىپ كېتىدۇ. شۇڭا، چاچنى كېسىپ تۇرۇش لازىم.



بەزىدە چاچتا پىت پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تېزدىن يوقىتىش كېرەك. چۈنكى، ئۇلار بەك تېز كۆپىيىدۇ.

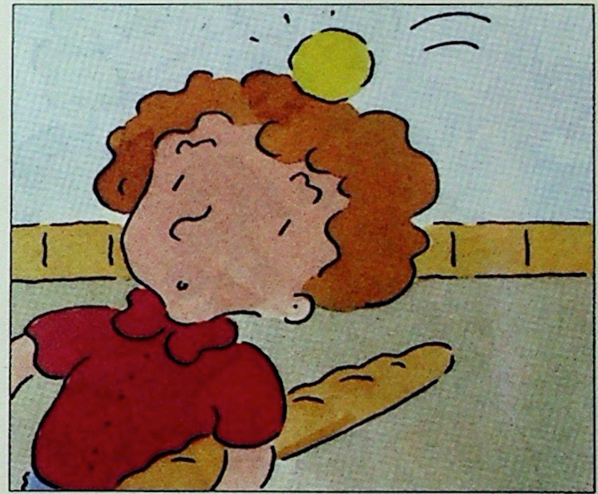
چاچنىڭ رولى

چاچنى ياخشى ئاسراش كېرەك. چۈنكى، چاچ بىزنىڭ بېشىمىزنى ئاسرايدۇ، شۇنداقلا بىزگە گۈزەللىك ئاتا قىلىدۇ.

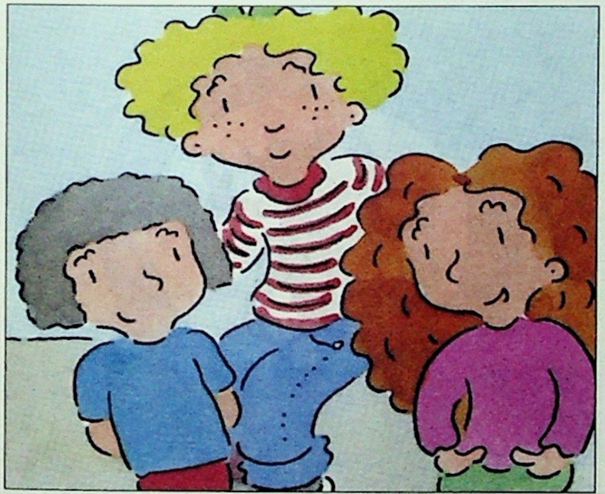


چاچ بولغاچقىلا، كۈن نۇرى بېشىمىزغا بىۋاستە چۈشۈپ باش تېرىمىزنى كۆيدۈرەلمەيدۇ.

چاچ بېشىمىزنى سوغۇقتىن ساقلايدۇ.



چاچ قوغداپ تۇرغاچقا، بېشىمىزغا بىرەر نەرسە تېگىپ كەتسە ئانچە ئاغرىپ كەتمەيدۇ.



چاچ كىشىنىڭ تەقى ـ تۇرقىغا خاسلىق ئاتا قىلىدۇ.

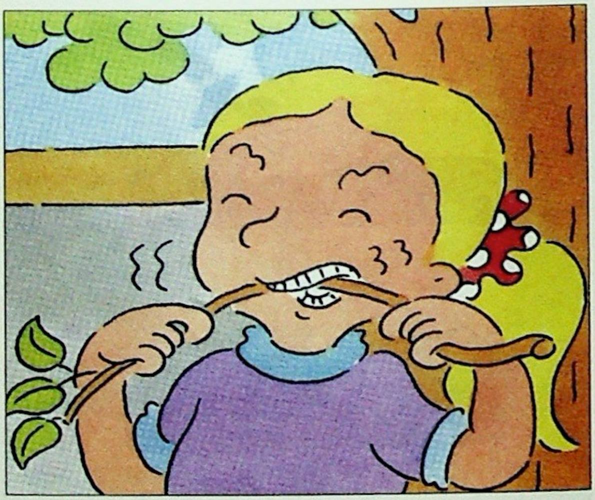
ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ساغلام چىش

چىشنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، ئۇنى توغرا ئۇسۇلدا ئاسراش ھەم ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

ھەر قېتىملىق تاماقتىن كېيىن، چىشنى چوتكىلاپ تۇ-
رۇش لازىم.

تاماق تاللىماسلىق، تۇخۇم، بېلىق، ئېرىمچىك ۋە سۈتنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

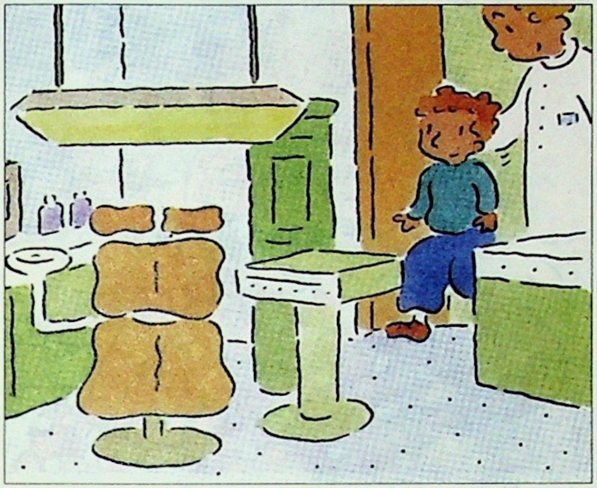


چىشىڭىزنى ئامبۇر قاتارلىق ئەسۋابلار ئورنىدا ئىشلەتمەڭ.

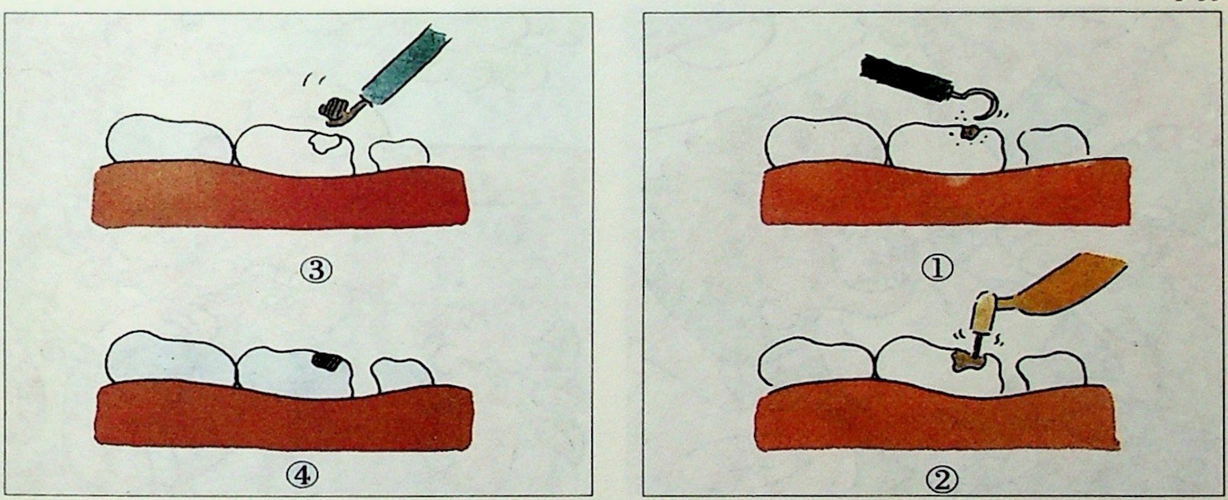
ھەر يىلى ئىككى قېتىم چىش دوختۇرىغا بېرىپ مۇددەتلىك تەكشۈرتۈشنى ئۇنتۇماڭ.

قۇرت يېگەن چىش

يېمەكلىكلەرنىڭ قالدۇقى چىش ئارىسىدا قېپقالدىمۇ ـ يوق؟ بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى، مىكروئورگانىزملار مۇشۇ يەردە پارازىتلىنىپ، چىشنى كاۋاك قىلىپ قويىدۇ. مانا بۇ قۇرت يېگەن چىشتۇر.



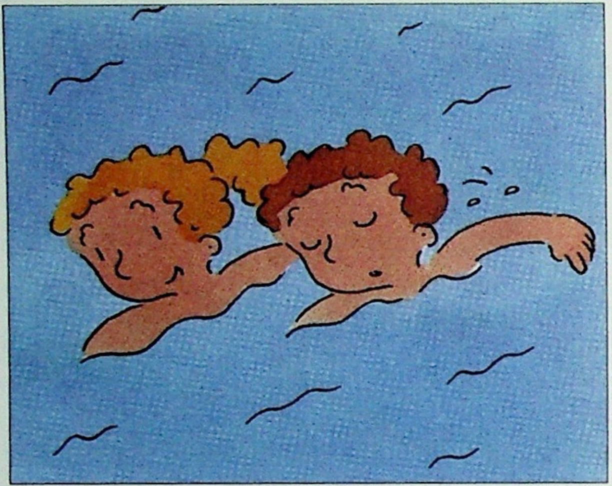
ماروژنا يېگەن ۋاقتىڭىزدا چىشىڭىز ئاغرىسا، ئۇ ھالدا سىزنىڭ چىشىڭىزنى چوقۇم قۇرت يەپتۇ. ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈڭ.



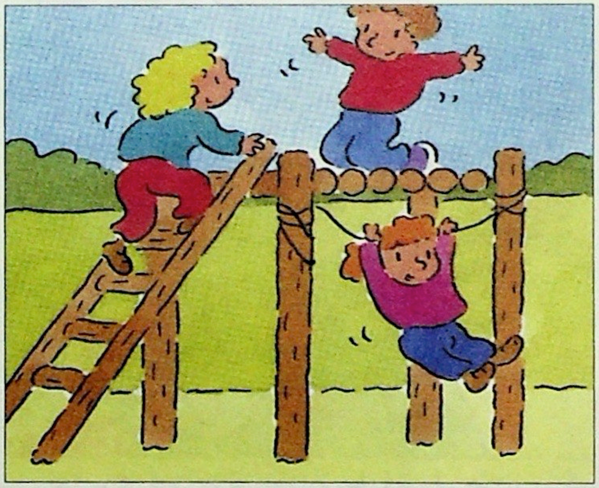
① چىش دوختۇرى كاۋاك چىشتىكى يېمەكلىك قالدۇقلىرىنى تازىلاپ پاكىزلىماقتا؛ ② چىش ئۇشكىسى ئارقىلىق چىش كاۋىكىنىڭ ئىچكى دىۋارىدىكى بۇزۇلغان چىش ماددىسىنى چىقىرىۋەتمەكتە؛ ③ زاماسكا سالماقتا؛ ④ زاماسكىلانغان چىش.

تەنھەرىكەت

تەنھەرىكەت روھىمىزنى ئۇرغۇتۇپ، ساغلاملىقىمىزنى ئاشۇرىدۇ.



تەنھەرىكەت يۈرەك، ئۆپكە ۋە مۇسكۇللارنى چېنىقتۇرۇپ كۈچلەندۈرىدۇ. تەنھەرىكەت يەنە ئادەم تېنىنى راھەتلەندۈرىدۇ.

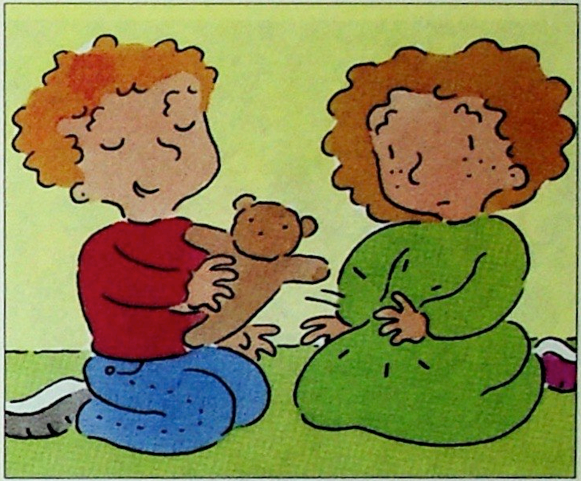


تەنھەرىكەت ئېنېرگىيىنى زور دەرىجىدە خوراتقاچقا، جىددىي روھىي ھالەت پەسىيىپ، ئازادە كەيپىيات شەكىللىنىدۇ.

ئائىلىدىكىلىرىڭىز ياكى دوستلىرىڭىز بىلەن بىللە ئوينىسىڭىز، بۇمۇ بىر خىل تەنھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ.

ئاچچىقلىنىش ۋە كۆيۈنۈش

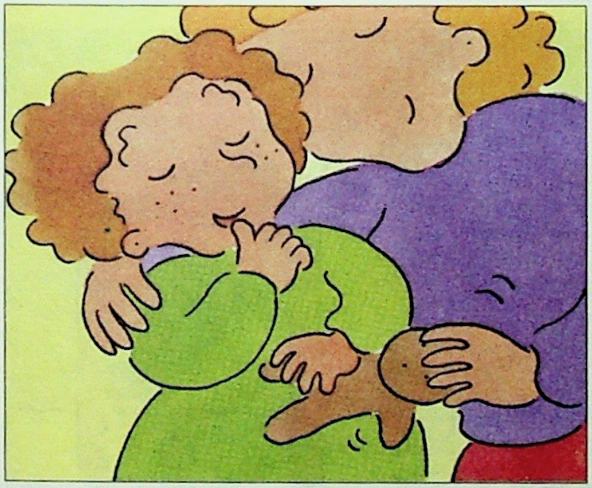
ئىچىمىز تىت ـ تىت بولغان چاغدا ئاچچىقلىنىمىز. بۇ ۋاقىتتا، ئاتا ـ ئانىمىزنىڭ كۆيۈنۈشىگە موھتاج بولىمىز.



ئۆزىمىز ياقتۇرمايدىغان نەرسىلەرنى كۆرگەن چېغىمىزدىمۇ ئاچچىقلىنىمىز.

ئاچچىقلانغاندا قاتتىق ۋارقىرايمىز، يىغلايمىز. بۇ چاغدا يۈرىكىمىزنىڭ سوقۇشى تېزلەپ كېتىدۇ.

ئاچچىقلانغاندا پۇتىمىزنى يەرگە ئۇرىمىز، چىچىلىمىز، يۈزىمىز قىزىرىپ كېتىدۇ.

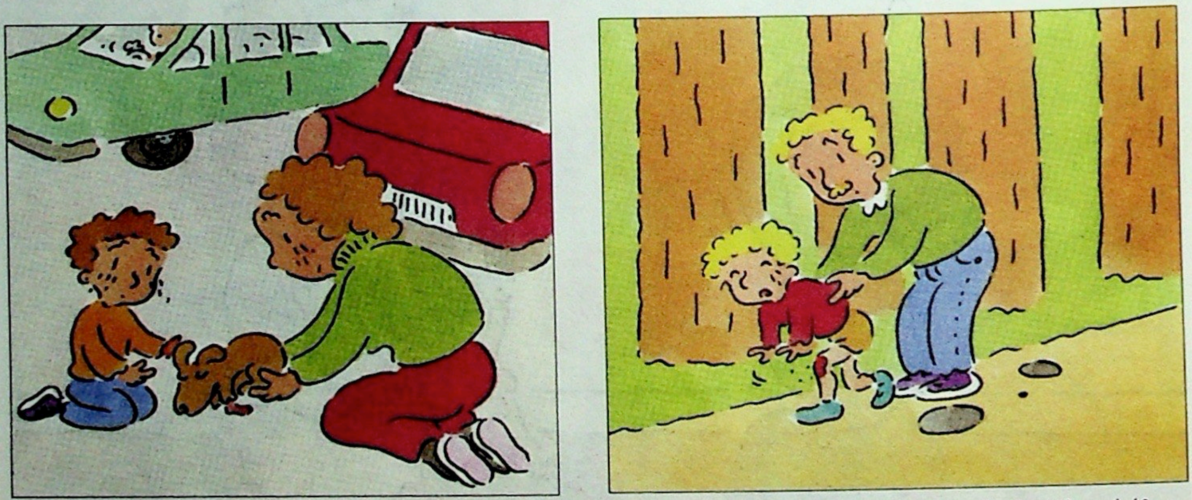


ئاتا ـ ئانىمىز بىزنى تىنچلاندۇرۇش ئۈچۈن، بىزگە كۆيۈنىدۇ ۋە تەسەللى بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، ئاچچىقىمىز يېنىپ قالىدۇ.

كۈلۈش ۋە يىغلاش

خۇشال بولغاندا كۈلىمىز، ئازابلانغاندا يىغلايمىز. كۈلۈش ۋە يىغلاش بالىلاردىمۇ، چوڭلاردىمۇ بولىدۇ.

قىزىقارلىق ئىشلارنى ئاڭلىغان ياكى كۆرگەن ۋاقتىمىزدا كۈلىمىز. بۇ ۋاقىتتا يۈز مۇسكۇللىرىمىز بوشاپ، ئاغزىمىز چوڭ ئېچىلىدۇ.



بىئارام بولغاندا ياكى ئازابلانغاندا يىغلايمىز. بۇ ۋاقىتتا كۆزىمىزدىن ياش چىقىپ، مەڭزىمىزنى بويلاپ ئاقىدۇ.

ھۆكۈم قىلىڭ

تۆۋەندىكىلەر توغرىمۇ؟ قېنى، ئۇلارنىڭ توغرا ـ خاتالىقىغا ھۆكۈم قىلىڭ:

1. يېمەكلىك ئۆپكىگە كىرىدۇ.

2. جىگەر ھەر مىنۇتتا 70 قېتىم سوقىدۇ.

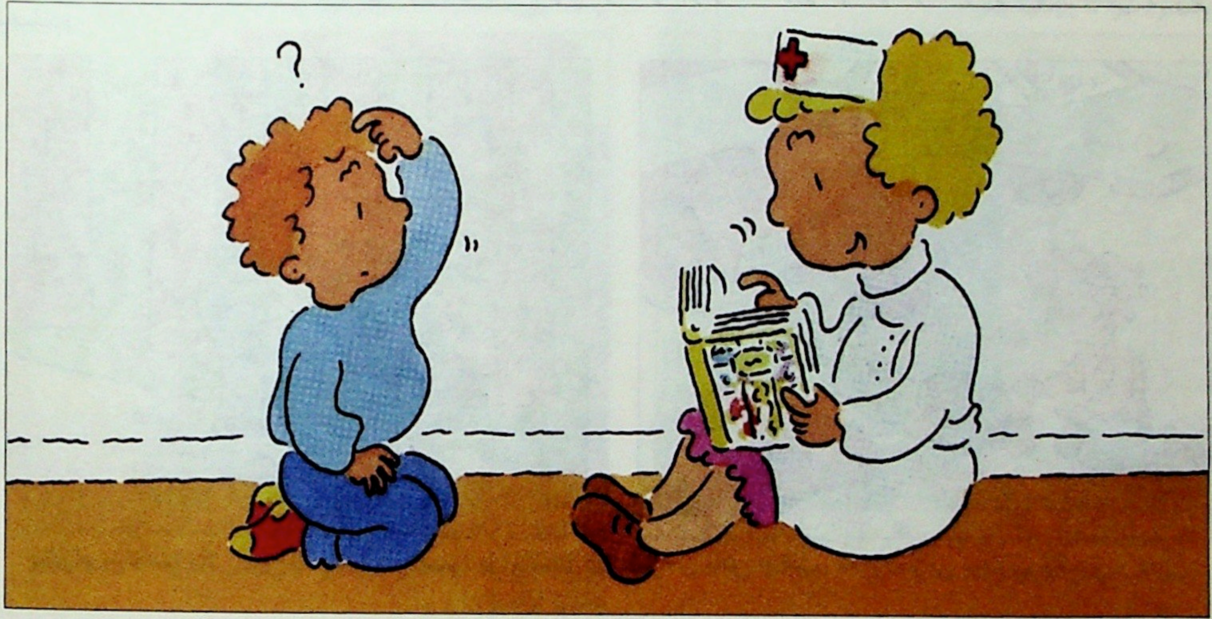
3. ئۇخلىغاندا، نەپەس ئېلىشىمىز ئاستىلايدۇ.

4. ئادەمنىڭ ئىسكىلىتى ئۆمۈر بويى ئۆسۈپ تۇرىدۇ.

5. ھەربىر ئادەمنىڭ بارماق ئىزى ئوخشاش بولىدۇ.

6. قاندا ئاق قان ھۈجەيرىسى بىلەن سېرىق قان ھۈجەيرىسى بولىدۇ.

7. قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ 28 ~ 32 تالغىچە چىشى بولىدۇ.



www.uyghurkitap.com

مەجمۇئە ئىسمى: يېڭى بىلىم كۆتۈپخانىسى

—— باللار بىلىم خەزىنىسى

كىتاب ئىسمى: ئاجايىپ ئادەم تېنى

مەسئۇل مۇھەررىرى: دىلنۇر ئابدۇراخمان

كوررېكتورى: قەييۇم تۇرسۇن

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: داڭ خۇڭ

نەشرىيات: شىنجاڭ گۈزەل ـ سەنئەت فوتو سۈرەت نەشرىياتى

شىنجاڭ ئېلېكترون ئۈن ـ سىن نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى شىخۇڭ غەربىي يولى 36 ـ نومۇر

پوچتا نومۇرى: 830000

تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

زاۋۇت: شىنجاڭ شىنخۇا خۇالۇڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتى

فورماتى: 1092 × 787 م م 1/24

باسما تاۋىقى: 4

نەشرى: 2009 ـ يىل 7 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

بېسىلىشى: 2009 ـ يىل 7 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى

كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-80744-940-9

باھاسى: 12.00 يۈەن

www.uyghurkitap.com

يېڭى بىلىم كۈتۈپخانىسى
— بالىلار بىلىم خەزىنىسى

ئاجايىپ ئادەم تېنى

ISBN 978-7-80744-940-9

定价：12.00 元