علم طبیعت

اولقی جز

قاشغر شهرینده دوین تاتلیمه
باسمه خانه‌سیندا باسیلدی

١٩٣٦

آدم

ئەۋلاد گۇروپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار

آدم

آدم بدنی نینک باشلیق حصّه لاری باش تن و اعضالاردور. باشدا چوقا الدی جولا کینی جولا و چکه لار باردور. تنده بویون اوچا سینه قورساق باقین لار یانباشلار موره لار و اوشنه باردور.

اعضالار یعنی قول پوت ایکیدین بولور.

قول بیلاك و پنجه بیلان تمام بولادور. بیلاك جاینا کدین ایکیکا یعنی یوقارقی بیلاك و توبنکی بیلاککا بولونادور. پنجه سی پنجه باغیشی الاقان و بارماق لار بیلان تمام بولور.

پوت یوتا پارچاق و پوت پنجه سی بیلان تمام بولور. پوت پنجه سی هوشوق باغیشی تاپان الاقان و بارماق لار بیلان تمام بولور.

باش و تن نینک ایچیده برنچه کواك لار باردور. مشهور راقی مینکه کواکی بوروں توشوك لاری اغیز کواکی سینه کواکی و قورساق کواکی دور. سینه و قورساق کواکی نینک ارالیقیدا کوشتدین بولغان بر پرده باردور. انی معده پرده سی ایتورمیز.

سونکاک لار (استخوان).

آدم نینک بدنیده ایکی یوزدین زیاده سونکاك باردور. بولار نینک همه سی نی قوشوب استخوان دیرلار. کچیك بلانینک استخوانی نینک تولاراقی یومشاق بر نرسه دین عبارت دور. اول نرسه نی کومالچك یا تراموچ دیرلار. کچیك بلا اوسکانده کومالچکده اهك جنسیدین بولغان اوشاق دانه لار پیدا بولوب تورادور. مونینك بیلان اول آهسته آهسته قاتیب سونکاك بولادور. لیکن بعضی یرلار مثلاً بوروں سونکاکی نینک اوچی قولاق کومالچکی و کارنای اصلا قاتمایدور.

باش نینک سونکاک لاری ایکیکا بولونور یعنی چناق سونکاک لاری و یوز سونکاک لاری. چناق سونکاک لاری نینک الدیدا پیشانه سونکاکی کینیده چوقا سونکاک لاری بیلان کینی جولا سونکاکی و یانلاریدا چکه سونکاک لاری باردور. کینی جولا سونکاکی نینک توشوکی (کینی جولا توشوکی) باردور. یوز سونکاک لاری بوروں سونکاک لاری قبوز یا که کچات سونکاکی یوقارقی بیلان توبنکی اینکاک سونکاک لاری دور. اینکاک سونکاک لاریده تیش لار نینک جایی دور.

○**AHLBERT, G. & HERMANSSON, O.** Ilm-i täbîyet. Ävvälq-i jüze. [Natural science. Part one]. • Kashgar, [Swedish Mission Press], 1936. (1), 30 p. [printed red wrappers]

»An offprint of the section on "man" from the 1935 edition of *Natural science. Man and animals* (Jarring 1935:1), which was based on a textbook by S. Almquist and N. G. W. Lagerstedt entitled *Lärobok i naturkunnighet*, Stockholm 1902, and adapted by G. Ahlbert and O. Hermansson. The same section was earlier issued in 1920. - Jarring 1936:3. The title as given is printed on the cover, the first page has the large woodcut "title" *Âdam*.

باش سونکاک‌لاری نینک تولاسی بر بریکا محکم توتاشلیق اوچون میدیرلاماس. خاص توبنکی اینکاک‌نی میدیرلاتقالی بولادور. انینک باغیشلاری چکه سونکاک‌لاریده دور. انینک ایکی طرفیده چکه سونکاک‌لاریداکی باغیش کنواکیده‌ه تورادورغان باغیش توروهی باردور. باغیش توروهی بیلان باغیش کواکی نینک یوزلاری کومالچك بیلان قاپلاغلیق و سیلیق دور. باغیش قاپی دیکان محکم پیکا اوخشه بر نرسه بیلان باغیش نینک چوره‌سیکا قاپلاغلیق دور. مذکور قاپ و بر نچه پی‌لار و عضله‌لار نینک یاریلمیقی بیلان باغیش محکم توراداور. باغیش نینک ایچی همیشه بلغم‌غه اوخشاش باغیش سوبی دیکان بر نرسه‌دین هول بولوب توراداور.

تن نینک سونکاک‌لاری سیرت سونکاکی سینه سونکاک‌لاری اوشنه سونکاک‌لاری و یانباش سونکاک‌لاری دور.

سیرت سونکاکی بر بری نینک اوستیکا تیزیغلیق بلدم‌لاردین پوتون بر سونکاکدیك بولوب دور. بلدم‌لار نینک تولاسی نینک اوتراسی توشوك دور (بیولون توشوکی).
ارقا طرفیده عضله‌لار توتاشماقی اوچون پوتاقدیك نرسه‌لاری باردور. بلدم‌لار نینک توشوك‌لاری نینک همه‌سی قوشولوب

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

بیولون نوری بولادور. اول کینی جولا توشوکی بیلان مینکه کواکیکا قوشوغلوق دور. بلدم‌لار بوبیون بلدم‌لاری سینه بلدم‌لاری بل بلدم‌لاری توقوزکوز بلدم‌لاری و قویروق بلدم‌لاری دور. توغور بلدم‌لار اراسیدا تخته کومالچك‌لار باردور. مونینک اوچون سیرت ایکیلکولوك دور بدن بر طرفیکا ایکیلسه کومالچك تخته‌لاری نینک شو طرفی نفیس بولادور و ینه بر طرفی قالین توراداور. اوزونراق شوندااغ تورسه سیرت اکرو بولوب قالادور.
سینه سونکاک‌لاری توش سونکاکی و یکرمه تورت قابرغه سونکاکی دور. توش اوکرا کمدین قورساق کواکیغچه اوزولغان بر یاپلاق سونکاك دور. قابرغه‌لار جفت جفت بولوب سیرت کا توتاشلیق دورلار. یوقارقی‌لاری کومالچك بیلان توش سونکاکیکا هم توتاشلیق دور.
اوشنه سونکاک‌لاری دوله سونکاک‌لاری و اوکراك سونکاک‌لاری یاکه موره سونکاک‌لاری دور. دوله سونکاک لاری یعنی تارغاق‌لار یاپلاق‌دور. اولار سیرت سونکاکی بیلان سینه سونکاک‌لاریکا محکم عضله‌لار برله توتاشلیق‌دور. اوکراك سونکاک‌لاری نینک بر اوچی توش سونکاکیکا ینه بر اوچی دوله سونکاکیکا توتاشلیق دور. اوشنه سونکاک‌لاری

قـــول لار نيـــنك بـــــر كيـكـــان يـــــرى دور .

يانباش سونكاك لارى هم توقوز كوز بلدم لاريكا هم بر بريكا محكم توتاشليق دورلار. اولار پوت سونكاك لارى نينك بر كيكان يرى دور.

قول لارنينك سونكاك لارى بردين اوستون بيلاك سونكاكى ايكيدين توبن بيلاك سونكاكى سكيزدين پنجه باغيش سونكاكى بشدين الاقان سونكاكى اون تورتدين يعنى باش بارماقيدا ايكيدين و قالغان بارماق لاردا اوچدين بارماق سونكاكى دور. اوستون بيلاك نينك يوقارقى باغيش دوله سونكاكى بيلان توتاشليق و توبنكى باغيشى توبن بيلاك سونكاك لارى بيلان توتاشليق دور. توبن بيلاك نينك ارقا طرفيداكى سونكاكى نينك يوقارقى اوچى نى جبناك ديرلار اول عضله كا توتاش يرى دور و توبن بيلاك نى كينى طرفيكا قايريليشدين توسادور.

پوت لارنينك سونكاك لارى بردين يوتا سونكاكى ايكيدين پارچاق سونكاكى يتهدين هوشوق باغيش سونكاكى بشدين پوت الاقان سونكاكى اون تورتدين يعنى باش بارماقدا ايكيدين و قالغان بارماق لاردا اوچدين بارماق سونكاكى دور. يوتا سونكاكى نينك يوقارقى باغيشى

يانباش سونكاكى بيلان توتاشليق و توبنكى باغيشى پارچاق نينك الدى سونكاكيكا توتاشليق دور. تيز باغيشى نينك اوستيده لپك ديكان سونكاك باردور. اول بر پى ايچيده تورادور. هوشوق باغيشى سونكاك لارى نينك برى كينى طرفكا چيقيب تورادور. اول تاپان سونكاكى دور.

استخوان بدن نينك يومشاق يرلارينى ساقلاماق و تورغوزماق اوچون دور.

گوشت ياكه عضله لار .

بيز گوشت ديكان نى تفتيش قيليب كوروب باقساق كورورميز كه اول تولا جزءلاركا بولونكان دور. هر موندا غ جزءنى عضله ديرلار. عضله لارنينك تولاسى توم و موكاديك ايكى طرفيكا اوچلانغان و پى بيرله سونكاككا توتاشليق دور.

عضله لارنينك هر برى نهايت ينكيچكا قزيل ييپغه اوخشه نرسه لاردين باغلانغان دور. عضله لار ييغيلغولوق دورلار. ييغيلغاندا قالين و قاتيق بولادور. موندا غ بولغانى نى اوستون بيلاك نينك اوستيداكى عضله كا قايلاساق كوراميز. اول عضله ييغيليب قالين و قاتيق بولغانى بيلان توبن بيلاك اوستون بيلاك طرفيكا ييغيلادور. عضله بوشاتيلماغونچه توبن بيلاك

سونیلالمایدور. اوستونداکی عضله بوشاتیلماقی برله بیلاك سونیلالایدور. بو حرکت اوستون بیلاك نینك استیداکی عضله نینك ییغیلماقی برله بولادور.

پند: عضله لارنی حرکتکا کلتورماک لازم دور بولماسه سُستلاشیب قالادور

تره.

تمام بدن تره بیلان قاپلاغلیق دور. تره ایکی قات دور یعنی تاش تره و ایچ تره.

تاش تره سویولسه قان چیقمایدور هم اغریمایدور. رنکی آق سریق قزیل ویا قرا بولادور. تاش تره یوپقا دور امّا باسیلیب ایش بیلان اورونغان یرلاری قالین بولوب قالادور.

تاش تره دین بر پارچه سویوب الیب خرده بینده کورساك اوشاق حساب سز دانه لاردین عبارت بولغانلی نی کورورمیز: بو دانه لارنی سل لار ایتورمیز. تره نینك ایچ طرفیداکی سل لار یومشاق و یولاق امّا تاش طرفیداکی لار قاتیق و یاپلاق دورلار. تاش طرفیداکی سل لار آهسته آهسته اوپراب کیپکلانیب توشوب کتادور. اولارنینك اورنیغه ایچ طرفیداکی یومشاق سل لار دائم یاریلیب تورغانی بیلان ینکی سل لار پیدا بولوب

آهسته آهسته تاش طرفیکا چیقیب توروب یاپلاق قاتیق بولورلار.

ایچ تره تاش تره نینك استیدا توروب انینکدین قالین دور. اول سَلْ لاردین پیدا بولغان نهایت ینکیچکا ییپ لاردین توقولغان دیك دور. (بدن نینك همه عضولاری مونداغ توقولمه لاردین عبارت دور). ایچ تره سویولسه قان چیقادور هم اغریدور.

تره ده تیرناق و توك لاری بار دور.

تیرناق لار بر بریکا قاتیق چاپلاشقان تاش تره سَلْ لاریدین عبارت دور. مذکور سَلْ لار همیشه تیرناق نینك توبیدین و استیدین چیقیب تیرناققه قوشولوب توراد ور. مونینك بیلان تیرناق همیشه اوسوب اوزون و قالین بولوب توراد ور.

توك لار تاپان بیلان الاقاندین باشقه بدن نینك همه یرلاریده بار دور. اولار هم تیرناققه اوخشه تاش تره سَلْ لاریدین حاصل بولوب تره ده بولغان چوقورراق یرلارده توراد ور. اول چوقورلارنینك تکیدین تاش تره سَلْ لاری همیشه توك لارنینك توب لاریکا قوشولوب تورغانی بیلان توك لار اوسوب توراد ور لار. ایچ تره ده توك لارنینك یانیدا اوشاق بزلار بار دور. بولاردین یاغ آیریلیب چیقیب تره نی و توك لارنی یومشاق ساقلایدور.

آدم بدنی نینك ایچ کواك لاریده هم تره بار دور. اول تره داکی بزلاریدین یاغ آیریلمایدور لیکن بلغم غه اوخشاش

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

بر نرسه چیقیب تره‌نی هول و سیلیق ساقلایدور.

هضم اسباب‌لاری.

هضم اسباب‌لاری هضم نوری بیلان انکا تعلّق بزلار دور. هضم نوری نینك حصّه‌لاری اغیزکواکی یوتقولوق کال قربن و اوچای دور.

اغیزکواکی نینك اوستی تامغاق و استی تیل دور. تیل عضله‌لاردین عبارت بولور. انینك اوچون حرکتی ایپّیك دور. تامغاق نینك کینی طرفیده سانکولاب تورغان بر پرده بار. انی تامغاق پرده‌سی و اوچی‌نی کچیك تیل دیرلار.

اغیز کواکیده تیشلار تورادور. چونك آدم‌نینك هر اینکاکیده تورت‌دین اوتور تیش ایکیدین بورجك تیش و اوندین ازیق تیش بار. اوتور تیشلار پانا صورتیده دور بورجك تیشلاری اوچلوق و ازیق تیشلاری مودورچاق دور.

تیشلارنینك توبن طرفی اینکاك‌نینك ایچیده دور و اوستون طرفی کورونوب تورادور. اینکاك‌نینك ایچیداکی یرنی کوتك و اوستیداکی‌نی باش دیرمیز. تیش باشی مینا بیلان قاپلاغلیق دور. مینا تیش‌نی اوپراب کتیشدین ساقلایدور. انینك ایچیده تیش سونکاکی بار دور. تیش سونکاکی نینك ایچیده

تیش کواکی دیکان بر کواك بار دور. اول کواك ینکیچکا تمورلاری بار یومشاق و نهایت طویوشلوق بر نرسه‌دین تولغان دور.

پند: طعام یکاندین کین تیشلارنی پاکیزه قیلماق لازم دور؛ بولماسه طعام‌نینك یوقی تیش نینك اراسیدا قالیب ساسیب مینانی چوروتکانی بیلان تیشقه اغریق پیدا قیلادور. اوچکه یا باشقه قاتیق نرسه‌نی تیش بیلان چاقماق یخشی ایماس چونکه مونینك بیلان مینا اونکای یاریلیب کتادور.

یوتقولوق‌نینك بر نچه توشوك‌لاری بار. بری الدی طرفیکا ایکی‌سی یوقاری و ایکی‌سی استی طرفیکا دور. الدی طرفیداکی توشوکی اغیزغه بارادور. یوقاری طرفیداکی توشوك‌لار بورون توشوك‌لاریکا بارادور. استی طرفیداکی توشوك‌لارنینك بری الدیدا توروب کارنایغه بارادور، ینه بری انینك ارقاسیدا توروب کالغه بارادور. طعام یب ایچکانده بورونغه بارادورغان توشوك لار تامغاق پرده‌سی بیلان و کارنایغه بارادورغان توشوك کارنای قاپقوچی بیلان یاپیلادور.

کال تار بر نور دور. اول معده پرده‌سیده بار بر توشوکدین اوتوب قورساق کواکیغه بارادور.

قربن هضم نوری‌نینك کنکروکان بر یری دور. اول

معده پرده‌سی نینگ استیدا چپ طرفیکا تورادور.
اوچای یور کام یور کام اوزون بر نوردیك دور. اول چربه
یاکه چاوه بیلان توتاشلیق اوچون چیکیلمای بر خیل تورادور.
اوچای اوچ حصّه بولادور یعنی آچیق اوچای تاتلیق
اوچای و سونک. تاتلیق اوچای نینگ خالته‌غه اوخشاش بر
یری بار. انی کور اوچای دیرمیز.

هضم بزلاری بولاردور: اغیز توپروك بزلاری قرین
خلط بزلاری قورساق بزی و جکر.

اغیز توپروك بزلاری اغیز کواکیده و یا انکا یقین یرده
تورا دور. اولار اوشاق خالته‌دین عبارت بولوب
توپروك پیدا قیلادور. توپروك ینکیچکا نورلار بیلان
چونکراق نورلارغه چیقیب اغیزغه کلادور.

قرین خلط بزلاری قرین نینگ تره‌سی نینگ ایچیده
توروب آچیق سوزوك بر سو چیقارادورلار. انی قرین خلطی
دیرمیز.

جکر اوزی بر بزدور. اول معده پرده‌سی نینگ استیدا
اونك طرفیکا دور. جکردین اوت دیکان کوك و آچیق بر سو
چیقیب تورادور. اول اوت خالته‌سیغه ییغیلیب انینکدین
بر ینکیچکا نور بیلان آچیق اوچایکا اوتادور.

قورساق توپروك بزی قرین نینگ ارقا استیدا تورادور.
اول توزلوق و سوزوك سو چیقارادور. انی قورساق توپروکی
دیرمیز قورساق توپروکی هم بر نور بیلان آچیق اوچایکا اوتادور.

هضم یعنی طعام سینکماکی دیکان شونداغ
بولادورکه طعام نینگ بعضی‌سی قانغه قوشولغودیك بر حالغه
کلادور. بو ایش اغیز کواکیده قرینده و هم اوچایده بولادور.

طعام اغیزدا چاینالیب توپروك بیلان ارالاشیب بر
بوتوم بولادور. اول یوتوم تیل نینگ اوستیکا ییغیلیب
بوتولور. یوتولماقی اغیز نینگ تکیداکی عضله‌لار نینگ ییغیلیب
یوتومنی کالغه قیسیب کیرکوزماکی بیلان بولادور. یوتقاندا
کارنای نینگ قاپقوچی یاپیلادور و یوتوم انینگ اوستیدین اوتوب
کتادور. کشی یوتاردا کپ قیلسه و یا کولسه کارنای نینگ
قاپقوچی اچیلادور و طعام کارنایغه کیریب کتادور. کال نینگ
عضله‌لاری نینگ ییغیلماقی بیلان یوتوم قیسیلیب قرین نینگ
یوقارقی اغزیدین اوتوب کیرادور. قرینغه کیرکاندین کین طعام
قرین عضله‌لاری نینگ حرکتی برله یوغورولوب قرین خلطی
بیلان ارالاشیب سویوق بولادور. اندین قرین نینگ توبنکی
اغزیدین چیقیب آچیق اوچایکا اوتوب اندا قورساق توپروکی و
اوت بیلان ارالاشادور.

ئەۋلاد گورۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

اغیز توپروکی قرین خلطی اوت بیلان قورساق توپروکی نینک تأثری بیلان طعامدین سوتدیك بر جوهر حاصل بولادور. انی کیلوس دیرلار. کیلوس نینک بعضیسی قرین بیلان آچیق اوچای نینک اوشاق تمورلاریغه کیریب قانغه ارالاشادور. بعضیسی قرین و آچیق اوچای نینک ایچی طرفیدین چیقادورغان کیلوس تمورلاری دیکان اوشاق تمورلارغه اوتادور. بولار بیلان کیلوس سینه تموری دیکان چونك بر تمورغه ییغیلیب اندین قانغه کیریب انکا ارالاشادور.

طعام نینک بدنکا یارامایدورغان نرسهلاری تاتلیق اوچایکا اندین سونکغه اوتوب بدندین چیقیب کتادور.

پند: طعام نینک قوّتلیك و پات سینکادور غانلاریدین یماك یخشی دور. طعامنی پات سینکادورغان و مزهلیک قیلماق اوچون انی اوبدان پشوروب توزو باشقه دارولارنی تنکشاب سالماق لازم دور. طعامنی یخشی چایناماق هم لازم دور؛ بولماسه بزلاردین چیقّان خلطلار بیلان ارالاشمایدور هم اوبدان سینکمایدور. عرق بوزه و انداغ نرسهلار ایچماك بیلان هضمغه چونك ضرر بولادور. اوشاق بلالار هرکیز تماکو چکماسون.

قاننی یوردورادورغان اسبابلار

قاننی یوردورادورغان اسبابلار یوراك و تمورلاردور. اولار نینک ایچیده قان یوروب تورادور.

قان ایکی جزءدین یعنی قان سویی و قان ذرّهلاریدین عبارتدور. قان سویی نینک رنکی یوقدور؛ سودیك سوزوكدور. قان ذرّهلاری نینک بعضیسی قزیل بعضیسی آق دور. همهسی نهایت اوشاق دور. قزیللاری یولاق یاپلاق آقلاری باشقه باشقه صورتده بولادور. آقلاری آزراقدور شونداغکه تورت یوزی قزیل بولسه بری آق بولادور.

یوراك سینه کواکی نینک الدی طرفیده دور. اول اوزی ییغیلغولوق بر عضله دور. ایچی بر پرده بیلان ایکی بولمهکا یعنی اونك بولمهسیکا و چپ بولمهسیکا بولونادور. یوراك بولمهسی نینک هر بری بر پرده بیلان ایکی کُلبهکا یعنی تاشقارقی کُلبهکا و ایچکارکی کُلبهکا بولونادور. تاشقارقی کُبهلاردین ایچکارکی کُلبهلاریکا اچیلادورغان بردین توشوك بار.

تمورلار اوچ قسم دور یعنی شریان تمورلار قیل تمورلار و ورید تمورلار.

شریان تمورلاری نینک پوستی قالین و کنکروب

بیغیلغولوق دور. اولار یوراك نینك ایچکارکی کُلبه‌لاریدین چیقادورلار. یوراك نینك اونك طرفیداکی ایچ کُلبه‌سیدین چیقّان شریان ایکی شاخ بولوب اوپکالارکا باریب اندا یاییلادور. انی اوپکا شریبانی دیرمیز. یوراك نینك چپ طرفیداکی ایچ کُلبه‌سیدین چیقّان شریان بر مونچه شاخ بولوب بدن نینك همه یرلاریکا باریب یاییلادور. انی بدن نینک چونك شریبانی دیرمیز.

قیل تمورلاری شریانلار نینك کچیك شاخلاری دور. اولار کوزکا کورونما کودیك ینکیچکادور و پوستلاری نهایت نفیس دور. قیل تمورلار تیرناق بیلان ساچدین باشقه بدن نینك همه یرلاریده توروب ورید تمورلاری نینك ینکیچکا شاخلاریغه قوشولادور.

ورید تمورلاری نینك پوستی نفیس و بوشراق دور. اولار یوراك نینك تاشقارقی کُلبه‌لاریکا بارادور. اونك طرفیداکی کُلبه‌کا ایکی ورید کیرادور. اولارنی یوقارقی و توبنکی کواك تمورلاری دیرمیز اولار نینك شاخلاری بدن قیل تمورلاریغه قوشولادور. یوراك نینك چپ طرفیداکی تاشقارقی کُلبه‌سیکا تورت ورید کیرادور. اولارنی اوپکا وریدلاری دیرمیز. اولار نینك اوشاق شاخلاری اوپکا قیل تمورلاری دور.

قان نینك یوروشی. تیریکلیك اوچون قان نینك همیشه یوروب تورماقی لازم دور. بو ایش یوراك کُلبه‌لاری نینك بیغیلماقی و کنکروماکی بیلان بولادور. قان نینك همیشه بر طرفکا یورماکی اوچون بر نچه یرده بر قسم یاپغوچلار باردور. یوراك نینك تاشقارقی بیلان ایچکارکی کُلبه‌لاری نینك اراسیداکی یاپغوچلار ایچ طرفیکا اچیلادور. ایچ کُلبه‌لار بیلان شریانلار نینك اراسیداکی یاپغوچلار شریانلارغه اچیلادور. ورید تمورلاری نینك بعضی سیده یوراك نینك تاشقارقی کُلبه‌لاریکا اچیلادورغان یاپغوچلار باردور.

قان نینك یوروشی بودور: یوراك نینك اونك طرفیداکی تاشقارقی کُلبه‌دین اونك طرفیداکی ایچکارکی کُلبه‌کا اندین اوپکا شریانلاریغه اندین اوپکا قیل تمورلاریغه اندین اوپکا وریدلاریکا اندین یوراك نینك چپ طرفیداکی تاشقارقی کُلبه‌کا اندین چپ طرفیداکی ایچکارکی کُلبه‌کا اندین بدن نینك چونك شریانلاریغه اندین بدن نینك قیل تمورلاریغه اندین بدن نینك وریدلاریکا اندین ینه یوراك نینك اونك طرفیداکی تاشقارقی کُلبه‌کا بارادور. قان نینك یوروشی شونداغ یلدام دورکه بر دقیقه‌دین ازراق مدّت‌ده بر چورکولوب بولادور. یوراك نینك ایچکارکی کُلبه‌لاری هر بیغیلغانی بیلان قان شریانلارغه شونداغ ایتّیك مانکدوریلادورکه

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

انینك حرکتی تپکاندیك معلوم بولادور. اوسوشی توختاغان ساق آدم‌نینك تموری بر دقیقه‌دا یتمیشدین سکسن‌غچه سالادور. قیل تمورلار بیلان ورید‌لارده قان سیلیق مانکادور. بر شریان کسیلسه قان ساچراب چیقادور لیکن بر قیل تمور ویا بر ورید کسیلسه قان آهسته سیلیق آقیب چیقادور.

پند: بر تمور کسیلکان بولسه قان‌نی باشقه یول‌لار بیلان یوراککا مانکدورماق لازم دور. انینک اوچون کسیلکان یرده تمورنی سونکاك طرفیکا باسماق بیلان قان‌نی توسارمیز. کسیلکان تمور بر شریان بولسه کسیلکان یرنینك یوراك طرفی‌نی قیسماق لازم بولادور (نمه ایشقه؟)؛ اگر بر ورید کسیلکان بولسه زخم‌نینک اوزینی و بعضیده هم زخم‌نینك وبدن قیل تمورلاری‌نینک اراسی‌نی قیسماق لازم دور (نمه ایشقه؟). زخم یاره هر قانچه کچیک بولسه پاکیزه توتماق نهایت ضروردور. بولماسه ضرر قیلادورغان نرسه‌لار قانغه کیریب انی بوزادور. دانه خوراك هرگیز قاشلانماسون.

تینیق اسباب‌لاری.

تینیق اسباب‌لاری کارنای و اوپکا دور.

کارنای یوتقولوقدین اوپکاکا بارادور. یوقارقی طرفی کنکراك دور. انی کارنای باشی دیرلار. کارنای باشی‌نینك ایچیده تورت نفیس عضله تورادور. اولار کارنای‌نینك ایکی یانیغه تارتیغلیق دور. اولارنی آواز وترلاری دیرمیز. وترلارنینك اراسیدا آواز یاروقی دیکان تار بر یاروق بار. اوپکادین دم چیقاریلماقی بیلان وترلار تبرانیب آواز چیقارادور. کارنای توبنده نفس تمورلاری دیکان ایکی نورغه بولونادور. نفس تمورلاری اوپکالارکا باریب اندا یاییلادور.

اوپکا ایکی بولوب یوراك‌نینك ایکی طرفیده تورادور. اولار نفس تمورلاری‌نینك اوشاق شاخلاریدین و اولارنینك اوچلاریداکی نفس سَنْلاریدین عبارت دور. نفس سَنْلاری‌نینك پوست‌لاریدا اوپکا قیل تمورلاری یاییغلیق دور. اول قیل تمورلار اوپکا شریانلاری‌نینك اوشاق شاخلاری بولوب اوپکا وریدلاریکا بارادور.

کارنای بیلان نفس تمورلاری حلقه حلقه کومالچکدین عبارت دور. انینك اوچون یومولمای همیشه اوچوق تورادور. اولارنینك ایچی توکلوك دور. اول نهایت اوشاق توك‌لار یرداکی بغدای باشلاری شمالدین یلپونوب تورغاندیك همیشه حرکت‌ده دور. حرکتی اوپکا سَنْلاری طرفیدین کارنای باشی طرفیکا

بولادور. مونینك بیلان تینغاندا هوا بیلان کیرکان چانك و اوپکاده پیدا بولغان بلغم چیقاریلادور. اکر چانك تولا بولوب اغیر بولسه توكلارنینك کوچی کینیکا یاندورغالی یتمایدور و چانك اوپکاکا کیریب قونادور.

تینیش. آدمنینك تیریکلیکی اوچون قانیدا هم مادةالحیات هم اکسجین دیکان بر قسم هوانینك حاضر بولماقی لازمدور. یوراکدین قان بدن شریانلاری بیلان قیل تمورلاریغه چیقاریلغاندا مذکور ایکی نرسه‌دین اچیده تولا بار. امّا قیل تمورلاردا قان تبدیل تاپادور. اول ایش شونداغ بولورکه قاندین مادةالحیات و اکسجین بدن‌نینك سَلْلاریکا اوتادور و سَلْلاردین کمور حامضی (کمور ساسیقی) دیکان بر ضررلیك هوا و هم بدنکا یارامایدورغان باشقه نرسه‌لار قانغه اوتادور. بو تکیشیلماکی بیلان قان‌نینك اصلی تبدیل تاپادور و رنکی قراراق بولادور. قان‌نینك ینکوشلانماکی اوچون ینکی مادةالحیات و ینکی اکسجین لازم بولادور. کمور حامضی بیلان باشقه یارامایدورغان نرسه‌نینك چیقاریلماقی هم ضرور دور. مادةالحیات قرین و اوچای‌لارنینك قیل تمورلاری بیلان سینه تموریدین قانغه الینادور. کمور حامضی و باشقه ضررلیك نرسه‌لار اوپکا قیل تمورلاریدا تینیش بیلان آیریلادور. قان یوراكنینك اونك

طرفیداکی ایچ کُلبه‌سیدین اوپکاکا بارغاندا اوپکا قیل تمورلاریدا و نفس سَلْلاریده بر تکیشیلماکایك بولاردورکه قاندین کمور حامضی نفس سَلْلاریکا اوتادور و نفس سَلْلاریدین اکسجین قانغه اوتادور. بو تکیشیلماکی بیلان قان ینه اصلیکا اوُرولادور و رنکی قزیلراق بولادور.

اوپکاده قان‌نینك تکیشیلماکی اوچون نفس سَلْلاریداکی هوانینك همیشه ینکیلانیب تورماقی ضرور دور. اول ایش دم الماغلیق و دم چیقارماغلیق بیلان بولادور. دم الغاندا قابرغه‌لار کیریلادور و معده پرده‌سی توبنکا تارتیلادور. انینك بیلان سینه کواکی کنکرویدور نفس تمورلاری چونکراق اچیلادور و اکسجینی تولا بار هوا نفس سَلْلاریکا کیریب اولارنی کنکروتادور. دم چیقاریلغاندا قابرغه‌لار ییغیلادورلار و معده پرده‌سی یوقاریغه تارتیلادور. انینك بیلان سینه کواکی کچیکراك بولادور نفس سَلْلاری قیسیلادور و کمور حامضیغه ارالاشیب بوزولغان هوا چیقاریلادور.

پند: ممکن بولغانچه پاکیزه هوا بیلان تینماق ضروردور. انینك اوچون تلادا ایش قیلماق فائده‌لیق دور امّا هواسی بوزولغان توپا چانك بولغان اویلارده اولتورماق ضررلیك دور. آدمنینك اولتوروشی

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

و توروشی سینه‌نینک حرکتیکا دخل برکودیک بولماسون. بورون بیلان دم الماق یخشی دورچونکه بوروندا هوا ایسیب چانکدین پاکیزه بولادور.

آیریما اسباب‌لار.

آیریغوچ اسباب‌لار اوپکالار تر بزلاری و بوراک‌لاردورلار.

اوپکالار کمور حامضی بیلان سو هوری آیریبدور.

تر بزلاری ایچ تره ایچیده دور. اولارنینک تاش طرفیکا اچیلادورغان توشوک‌لارینی تر مسم‌لاری دیرمیز. تر بزلاری‌نینک صورتی کچیک تموردیک دور. ایچ طرفی ییپ توپیدیک یورکاشیکلیک و اوستیده قیل تمورلار چیرماغلیق دور. اول تمورلاردا تر بولادورغان نرسه‌لار مثلاً سو یاغ و توز آیریلیب تر بزلاریکا اوتادور.

پند: بدن‌نی پات پات یوماق لازم؛ بولماسه تر مسم‌لاری بوشالغان تره سل‌لاری یاغ و چانکدین ایتیلیب قالادور و مونینک بیلان تر بزلاری عمل لارینی اوبدان قیلالمایدورلار. ایکین‌لارنی خصوصاً بدنکا یقین ایکین‌لارنی پاکیزه توتماق لازم بولادور. ایسیقدین سوغاققه و سوغاقدین ایسیققه بر یولی

اوتماک ضررلیک دور مونینک بیلان ترنینک چیقیشی توسالادور و بدن‌نینک ایچیده بلغم زیاده پیدا بولادور. انینک برله زکام اون پوتماکی یوتال و باشقه کسل‌لار عارض بولادور.

بوراک‌لار ایکی بولوب قورساق کواکی‌نینک کینی طرفیده سیرت‌نینک ایکی یانیدا توراد‌ور. چونکلوقی موشت‌دیک و صورتی لوبیادیک دور. اولار قیل تمورلار بیلان یورکاشیکلیک حساب سز اوشاق تمورغه اوخشاش نورلاردین عبارت‌دور. اول نورلارنی بوراک تمورلاری دیرلار. مذکور قیل تمورلاردا قاندین آیریلادورغان نرسه‌لار آیریلیب دوبه‌ساققه ییغیلیب اندین بدندین چیقادور.

عصبه ترتیبی.

عصبه ترتیبی مینکه یولون و عصبه‌لار یعنی اق تمورلار دین ترتیبات دور.

مینکه یومشاق بولوب ایکی نرسه‌دین عبارت دور. بری‌نینک رنکی بوزدور و عصبه سل‌لاریدین عبارت دور. ینه بری‌نینک رنکی اق بولوب عصبه ییپ‌لاریدین عبارت دور. مینکه‌نینک یوقارقی حصه‌سی‌نی چونک مینکه دیرمیز.

انینك یوزی کِده کِده یور کوما دور. یور کومالارنی مینکه کِده‌لاری دیرمیز. مینکه‌نینك توبنکی حصّه‌سی‌نی کچیک مینکه دیرمیز. انینك کِده‌لاری یوق دور.

بولون اوزون بر طنابدیك دور. مینکه‌دین کیینی جولا توشوکی بیلان اوتوب یولون نورینی تولدوروب تورادور. یولون هم رنکی بوز عصبه سَلّلاریدین و رنکی آق عصبه بیپ‌لاریدین عبارت دور.

عصبه‌لار مینکه بیلان یولوندین ایکیدین ایکیدین چیقیب بدن نینك همه یرلاریکا شاخ شاخ بولوب یاییلادور. مینکه‌دین بوراق عصبه‌لاری کورماك عصبه‌لاری انکلاماق عصبه لاری تاتیق عصبه‌لاری اوورونوق معلوماتی عصبه لاری و ینه بر نچه عصبه چیقادور.

طویماغلیق

بارماق اوچی بر قوم دانه‌سیکا تکسه تره ایچیده یاییغلیق اوشاق عصبه‌لار مینکه کا خبر برادور؛ مو نینك بیلان قوم دانه‌سی نینك بارلیق طوییولور.

بر نمه‌نی قسم قسم طریقه بیلان طویغالی بولادور.
اوورونماغلیق تاتیماغلیق بوراماغلیق انکلاماغلیق

یا کورماکلیك برله طوییولور. بو بش قسم طویماغلیق نی حواس خمسهٔ ظاهره و اولارنینك اسبابلارینی حواس اسبابلاری دیرلار.

اوورونوق معلوماتی‌نینك اسبابی تره‌دور. ایچ تره ده اوورونوق معلوماتی عصبه‌لاری یاییغلیق دور. بر نرسه‌کا قول تکوزسك تره برله عصبه‌لارنینك اوچلاریغه تأثیر یتادور و عصبه‌لار برله مینکه کا خبر بریلادور. انینك برله توتقان نرسه‌نینك ایسیق، سوغاق، سیلیق بریکلیکی بیزکا معلوم بولادور. تره‌ی نفیس و عصبه‌لاری تولا بولغان یرلارده مثلا: تیل اوچی و بارماق اوچلاریدا اورونوق معلوماتی ایتیکراق دور.

تاتیق نینك اسبابی تیل‌نینك تره‌سی دور. تاتیق عصبه‌لاری اول یردین مینکه کا بارادور. قند، توز و انداغ نرسه‌لار اغیزغه کیرسه تاتیق عصبه‌لاریغه تأثیر قیلادور. و اول عصبه‌لار برله مینکه کا خبر یتادور. اول وقت تاتیق‌نی بیلامیز.

بوراق نینك اسبابی بورون ایچیداکی تره دور. شونینکدین بوراق عصبلاری مینکه کا بارادور. بوراغلیق نرسه‌لاردین کورونماکودیك نهایت اوشاق

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

دانه‌لار آریلیب هواغه ساچیلیب آتادور. تینغاندا بولارنینک بعضی‌سی هوا بیلان بورونغه کیریب بوراق عصبه‌لاریغه تأثیر قیلادور. عصبه‌لار بوله مینکه‌گا خبر بیتادور. انینک بیلان بوییی‌نی بیلامیز.

انکلاماق نینک اسبابی قولاق‌دور. انینک تاشی قولاق و قولاق توشوکی دور. اوتراسی‌نی دومباق کواکی دیمیز. اول دومباق پرده‌سی دیکان بر پرده بیلان قولاق توشوکیدین آیریلور و بو قولاق پنجره بیلان سوقاچاق پنجره دیکان ایکی پرده بیلان قولاق ایچیدین آیریلور لیکن قولاق کارنایی دیکان بر نور بیلان بوتقولوقه قوشولادور. دومباق کواکیده انکلاق سونکاکلاری دیکان اوچ کچیک سونکاک باردور. اولارنینک بری بولقه بری سندل و یته بری ایزانکوغه اوخشاغانی اوچون اولارنی بولقه سندل و ایزانکو دیمیز. بولقه دومباق پرده‌سیکا توتشاق دور. ایچ قولاقدا پوستلاری نفس ایکی خالته‌چک (پرده خالته‌چکی) باردور. بوقارقی خالته‌چک نینک اوچ حلقه نوری باردور. توبنکی خالته‌چک نینک صدفه دیکان بورکملیک ایر نوری هم باردور. مذکور خالته‌چک‌لار قورام سونکاکی دیکان سونکاک نینک ایچیده توراردور. خالته‌چک‌لارنینک ایچی

بیلان چوره‌سی یعنی ایچ قولاق نینک همه‌سی سوماده بیلان تولاغلیق دور. خالته‌چک‌لارنینک پوست‌لاریدا مخصوصاً صدفه ده انکلاق عصبه نینک اوشاق شاخلاری یایغلیق دور. بر سه دین آواز چیقسه اول سه اوزی تیبرانیب توراردور. اول تیبرانیشکابک هوا بیلان باریب دومباق پرده‌سی‌نی مدیرلاتادور دومباق پرده‌سی بولقه‌نی مدیرلاتادور بولقه سندل‌نی مدیرلاتا دور سندل ایزانکونی و ایزانکو سوقاچاق پنجره‌نی مدیرلاتا دور و سوقاچاق پنجره قولاق ایچیداکی سوماده‌نی مدیرلاتا دور. اول وقت انکلاق عصبه‌لاری بوله مینکه‌گا خبر بیتادور. و بیز آوازنی انکلایمیز.

کوروک نینک اسبابی کوزدور. اول کوز چناقیدا سولاغلیق عولاق بر توب دور. انکا یوتاشلیق عضله‌لارنینک یاردیمی بیلان حرکت قیلغولوق‌دور. کوز یاش بیلان هول و پاکیزه ساقلانادور. یاش کوز نینک الدی طرفیده بار یاش بزیلیدین چیقیب کوز عولوب اچیلماقی بوله بوین طرفیکا کلیب اندا بار بر توشوک بیلان بورونغه کیرادور.

کوزنینک ایچی ایکی کلبه‌گا بولونکان‌دور. کچیکی‌نی الدی کلبه و چونکراقی‌نی کیینی کلبه دیمیز. الدی کلبه‌نینک الدی طرفی کنبذدیک بولوب شیشه‌دیک صاف و

سوزوكدور. انى كوز قرنيه‌سى ديرميز. الدى كلبه‌نينك كيني طرفيده يولاق و رنكليك بر پرده بار. انينك رنكى كوك يوز، سارغيش و يا قرا بولادور. اول پرده‌نى كوز قزحيه‌سى ديرميز. انينك اوتراسيدا بر توشوك بار انى كوز قراقى ديرلار. كوز قزحيه‌سى‌نينك بر موچه نهايت كچيك عضله‌لارى بار. كوز قرنيه‌سى‌نى الب اتيب تور پرده‌سى كورونسون ديب كوز آق ديكان پوستنى كسب اچيب‌دور. توبيده كوز قزحيه‌سى بيلان قراقى و توبنده كوروك عصبه كورونادور. اولار نينك بعضى‌سى توز بولوب كوز قزحيه‌سى‌نينك اوترا سيدين چيقيب چتلاريكا اوزولغان‌دور و بعضى‌سى حلقه دور. ياروغ آز بولسه توز عضله‌لار يغيلادور. مونينك بيلان كوز قراقى كنكريدور و تولاراق ياروغ كوزكا كيرادور. ياروغ تولا بولسه حلقه‌ليق عضله يغيلادور. مونينك بيلان كوز قراقى تار بولادور. و ياروغ زياده كيرمايدور. كوز كيني كامه‌سى‌نينك بوشى اوچ قات‌دور. تاش قاتى آق و قاتيق‌دور. انى كوز اقى ديرلار. اوترا قاتى‌نينك رنكى قرادور. اندا قان تومورلارى يايغليق‌دور. انينك اوچون اول قات‌نى تومورپرده‌سى ديرميز. ايچ قاتيدا كوروك عصبه‌لارى توريديك يايغليق‌دور. انينك اوچون اول قات‌نى تور پرده‌سى ديرميز. كوز

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

قرنيه‌سى كوز اقيغه توتاشليق و كوز قزحيه‌سى تور پرده‌سيكا توتاشليق‌دور. كوز قزحيه‌سى‌نينك ارقاسيدا شيشه‌ديك سوزوك و ايچيده سوديك بر نمه بيلان تولاغليق يولاغراق بر نرسه توراددور. انى كوزجامى ديرميز. بعضى آدم‌نينك كوز جاميدا بر كسل پيدا بولادور. اول كسل بيلان كوز جامى غبار بولادور. انداغ بولغاندا كوزنينك پرده‌سى بار ديرلار. كوز نينك الدى كابه‌سى سوزوك سوديك بر نرسه بيلان و كيني كابه‌سى لانكپونغه اوخشاش سوزوك بر نمه بيلان تولغان‌دور. كورماكلليك اوچون ياروغ كوزكا كيريب كوروك عصبه‌سيغه تاثير قيلماقى لازم‌دور. مذكور عصبه بيلان تاثيرى مينكاكا يتادور.

اوروتوق معلوماتى عصبه‌لارى، تاتيق عصبه‌لارى، يوراق عصبه‌لارى، انكلاق عصبه‌لارى و كوروك عصبه‌لارى نينك همه‌سى‌نى قوشوب طويوق عصبه‌لارى ديرميز. اولار نينك همه‌سى بيلان تاثير تاشقاريدين ايچكاريكا مينكه كا بارادور.

حركت

بر قول‌نى حركت‌كا كلتورساك اول ايش عضله‌نينك

یغیلماق برله قیلینادور. عضله‌نینک یغیلماقی بر عصبه انکا یتکوزکان تاثیری بیلان بولادور. بیر قول‌نی مدرلاتقالی خواهلاغان همان مینکه‌دین خبر بریلادور. اول خبر عصبه برله عضله‌کا یتادور. و عضله یغیلیب قول‌نی مدرلاتادور. انداغ مینکه‌دین تاشقاریغه تاثیر یتکوزادورغان عصبه‌لار نی حرکت عصبه‌لاری دیرمیز.

پند: اورونوف معلوماتی عصبه‌لارینی چیداشلیق قیلماق اوچون بدن‌نی پات پات ایسیغلیقی یاز کونی‌نینک سوییدیک سودا یوماق و اوشوق اکیبن کیمای هواسی پاکیزه بولغان یرلارده توروماق یخشی‌دور. بالالار ناس تماکو چکماسون چونکه انینک برله تاتیق و بوراق قوتلاری بوزولادور. بدنکا باشقه ضررلار هم یتکوزولور. قولاق توشوکیده کیر یغیلیب قالماسون چونکه انکا چانک قونغانی بیلان انکلاق قوتی سستلاشادور. بر نرسه قولاققه کیریب قالغان بولسه انی اوچلوق اسباب بیلان کورلاماق یخشی ایماس چونکه مونینک بیلان دمباق پرده‌سیکا اسان دخل یتادور. کوزنی چانک و

توتوندین ساقلاماق لازمدور. یاروق از بولغان وقتدا ینکیچکه ایش مثلاً خط اوقوش و پتوش ویا تیکیش قیلماق کوزکا ضررلیکدور. شونداغ ایش قیلغاندا ایش‌نی کوزکا یقین توتوب قیلماغلیق هم یخشی ایماس چونکه کشی‌نینک انداغ قیلغانی انکا پات عادت بولوب قالادور. اندین کین براغراقداکی‌نی اوچوق کورالمایدور.

عصبه ترتیبی تولا ایشلار برله اسان سستلاشادور. مثلاً اویقوسزلیق و انسزلیک ضرر قیلادور. لیکن مخصوصاً عرق و انداغ نرسه ایچماکلیک و افیون، نشه چکماکلیک و زنا بوزوقچیلیق نهایت ضررلیکدور. افینک اوچون شونداغ ایشلاردین احتیاط قیلماق تولا ضروردور.