ئازاد شرقی توركستان عسكرلر یمز نك

تن سلامتلكلرینی

ساقلاش خصوصیده

پولك ئاخونلری حفظ صحت قوللانماسی

مركزی حربی دینی مفتی عسكر اداره سیدین

شرقی تورکستان جمهوریتی‌نڭ انقلابی
عسکرلری هم وطن خلقلرینڭ
جسمانی و روحانی
سلامتلیکی ئوچون
بیغشلایمن.

سلامتلک ئوچون مهیم قاعده‌لر.
(حفظ صحت)

عبدالرحیم یوسفی

"خلق ئاوازی" گیزیتی مطبعه‌سی. زاکاز 79نچی تیراژ: 5000

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

بسم الله الرحمن الرحیم.

بتون دنیا موجودات وه مخلوقاتنی یارانقان، بارچه مخلوقاتلرگه قاراغاندا انسانلارغا علم حکمت وعقل بیرب، اکرام وحرمت ئیگه‌سی قلغان جناب واجب الوجودگه سانسز حمد وثنالار بولسن. انسانلارنڭ افضلی، پیغمبرلرنڭ ئاخری رسول محترم محمد علیه السلام حضرتلریگه درود وصلواتلر بولسن.

ئونڭ اصحاب و احباب اولادلریگه جناب الله رحمتلر قلسون.

اما بعده، دینیمزنڭ ئیرکنلیگی، وطنیمزنڭ مستقللیگی، خلقیمزنڭ حیاتی وبختی - سعادتی ئوچون خیرخواه حقیقی بولغان اولوغ انقلابی رهبریمز مارشال علی خان توره‌م جنابلرینڭ تنلرینی سلامت، عمرلرینی اوزون دولتلرینی زیاده قلب، اول ذات محترمنڭ وطن، هم دین، ملت، حیاتیگه باغشلانغان بارلق ئاسترتلک وه چوڭغور مقصدلریگه جناب الله نیز فرصتده یتکزسون!... توره‌منڭ اطرافیده گویاکی شو ذات محترم کبی دیانتده، عقل فراستده، عدالتلیک وه حقیقی توغری مسلکده مساوی وبرابر بولغان منور الافکار ذاتلاردان نیچه‌لارنی جناب الله بزلرگه نصیب وروزی قلسون!...

ئامین یا مجیب الداعین.

حاضرقی انقلابی دوریمزده، حکومت خادملری و جمهوریت ئارمیلارینڭ دولت تابشرقلارینی تولق اجرا قلشلاری ئوچون اولارنڭ کامل ساغلام وسلامت بولوشلاری طبیعی شرطلرنڭ بریدور.

شرقی تورکستان جمهوریت حکومتی تمام انقلابی ئارمیلارنڭ

دینی ، اخلاقی، روحی جهتده‌ن مملکت انتظامیغا لایق وه شریعت
اسلامیه‌گه موافق قاب ، تعلیم و تربیه‌بیروش ئوچون ، مرکزی حربی
دینی مفتی عسکر اداره‌سینی تشکیل قلدی البته بو اداره ئوز انقلابی
عسکرلریمزنك دینی ، اخلاقی جهتده‌ن جدی یوسونده تعلیم و
تربیه قلشلاری بله‌ن برلکده ، ئولارنك جسمانی و روحانی سلامتلکـ
له‌رینی ساقلاش ئوچون دینی تعلیماتلار بویچه فنی چاره‌له‌ر ئزله‌ش ،
طبی مصلحتله‌ر بویچه سلامتلکنی ساقلاش ئوچون تشویقات
قوللانمالاری توزوب چقب بارلق پولك ئاخونلاری ئارقیلق عسکرلریمزگه
تعلیم بیرشنی ، ئوزینك یه‌نه بر مهیم وظیفه‌سی دیب تانودی . بنابرین
مفتی عسکر معاونی مایور دامولا راضی ، سلامتلکنی ساقلاش ئوچون
قسقاچه بر طبی قاعده‌له‌ر توزوب چقشنی فقیرگه تاپشوردی . گرچه بو طبی
قاعده‌له‌ر عسکرله‌ریمز ئوچون قاراتلغان بولسا هم لکن منفعتی
عامدور . بنا علیه پولك ئاخونلاریمز بو طبی قوللانمانی ئوزله‌ری
یاخشی ملاحظه قلب ، عسکرله‌ریمزنك تن سلامتلکلری ئوچون
جدی تشبث قلشلاری حکومت وه دولت ئالدیدا زور صداقت هم عالی
شرفدر . شونك بله‌ن برابر دولتیمزنك معارف خادملاری معلم وه
معلمه‌له‌ری ، یاش وطن اولادلارینی تعلیم و تربیه قلشدا ئوشبو طبی
حفظ صحت قوللانماسیغا اساسلانشلاری انشاالله زور فایده‌لی دار خلی
نیمه‌سیدور . اگر لایق تاپلغان تقدیرده ئوشبو طبی قاعده‌له‌رنی جمهوریت
نارمیالاری و خلقیمزنك سلامتلیگی ئوچون تقدیم قلب باغشلایمه‌ن .

عبدالرحیم دمسوقی
مرکزی حربی مفتی عسکر اداره‌سی

1945 یل 28 ئویابر شهری غولجا.

1- بولم .

تازالقنی ساقلاش:

بنی الدین علی النظافة . ترجمه :
دین هر قاچان تازالق وه پاکیزالق ئوستیگه قورلغان . هر قانداغ
بر کشی ئوزینی دین اهلی دیب حسابلارئیکه‌ن ، البته شول کشی تازالقنی
هر دائیم ئوزیگه عادت قلش لازم ! ... دینی طرفدن تازالقنك اهمیتی
شولدورکی : انساننك روحینی صاف قلور ، عقل و فکرینی ئوتکور
قلور ، انساننی شاد و خاطر جمع قلور .
دنیاوی طرفدن فایده‌سی شوکی : جسمانی طرفدن سلامت
قلور ، کوچنی زیاده قلش بله‌ن بدننی تورلك خطرلك کسه‌لله‌ردن
امین و ئامان قلور .

ان الاسلام نظیف فتنظفوا فانه لا یدخل الجنة الا نظیف . ترجمه :
اسلام دینی پاك و تازا دیندور . بس ئانداغ بولغاندین کیین
دائیمی تازا وه پاکز بولو کرلار ! ... تحقیق تازا بولماغان کشی
جنتکه کره‌لمیدور . مگر پاکیز بولغان کشیله‌ر جنتکه کره‌دور .

تازالق ئیکیگه تقسیم قلینادور :

1- خصوصی تازالق .

2. عمومی تازالقدور . خصوصی تازالق شولکی : کییم-
کیچه‌ك هم بدننك پاکزه وه تازا بولماقیدور . انسان ئوزینك
کییمله‌ری و بدنله‌رینك تازالیغی ئوچون قانچاکی ترشسا ئو کشینك

عقلی وه جسمانی سلامتلیگی شونچه ئوستون وه رواجلانغان بولیدوره

اسلام دینیده غسلنیڭ و طهارتنیڭ فرض قلنغانلیقی ، برنچی جناب الله غا عبادت قلش ئوچون بولسا ئیکنچی اجتماعی حیات توبرکتلیك تورمش ئوچون غایت مهم فایدالقدور .

عمومی تازالق شو دورکی : ئویلەر ، قورالار ، زاوۋدلار فابریکالار ، عسکری کازارما ـ یاتاقخانەلەر ، چایخانه وه ئاشخانەلەر ، اداره ، مکتب وه کلوبلار و هکذا شهرلەر وه یوللارنیڭ دازاوه پاکز بولماقیدور . اگرده عمومی تازالق بولماس ئیکەن ، خصوصی تازالقدان هیچ قانداق فایدا یوقدور . چونکی اطرف محیطدیکی اوالسلقلار هوا ئارقیلی خصوصی تازالققا زیان یتکزه دور .

شونیڭ ئوچون صحیه نظارت خادملاری وساقچی ادارەلەری عمومی تازالق ئوچون علاهیده دقت قلشلاری دولت ئوچون زور فایدالقدور .

لکن عمومی تازالق هر قانچه رواجلانغان تقدیرده هم خصوصی تازالق بولماس ئیکەن ، ئاغزی ئاغرق کشی یمشلك باغدان هیچ نرسەگه ئاغز تیگمەگەندەك ؛ عمومی تازالقدان ئانداغ شخصکه هیچ قانداغ فایدا یتمەس .

2 ـ بولم

کەسەل تارقاتادیغان میکروبلار وه اولارنیڭ زیانلاری

بز شو توبەندەگی یزلغان فنی دلیللەر بلەن قسقاچه تانشب ئوتسەك ، نظافتنی تازالقنیڭ قانچەلك اهمیتکە ئیگە ئیکەنلگینی ئاچق توشینەمز .

جناب الله ئوزینیڭ قدرتی بلەن عجایب موجودات وغرایب مخلوقاتلارنی یاراتدی . اگرده علم حیوانات فنلرینی ئاڭلاب ملاحظه قلب ، تانیشب چقساڭز ، الله تعالی نیڭ چیکسز قدرت وحکمتلریگه حیران قالورسز . اگرده توغری اعتقاد ئیله علم حیوانات وعلم نباتات فنلرینی ئویرەنب معلومات ئالار ئیکەنسز ، جناب اللهنی بالاستدلال تانیسز . تقلیدی ایماندەن باالکل نجات تاپاسز . علمنیڭ معناسی بلمەك دیمەكدور . عالمدین مراد یللفوزلادین . علم بلەن توگەب قالمایدی . بلکی انسانیت عالەمیگه کیره کلك نرسەلەرنیڭ هەممەسی علمدور . جناب الله طرفندین خلق قلنغان طبیعت دنیاسی هر دائیم ئوزگەرب تورادور . مثلا: وقتی بلەن کیچ کرب ، تاڭ ئاتادور . قشلار کیتب ، یاز بولادور . خراب بولغان جایلار ئاباد بولادور . قوملق چول بیابانلار برزمانلاردا بوستان وه گولزارلارغا ئەیلەنەدور .

خودی شونگدیك زمانلار ئوتکەن ساری علوم معارف تدریجی رەوشده ترقی ئیتب رواجلانماقدا ، وان لیس للانسان الا ماسعی . مضمونیچه انسانلار دنیاسینیڭ محبتی علوم معارفکه کون سایاب ئارتماقدا . جناب الله انسانلارنیڭ محنت و اجتهادیگه موافق طبیعتنیڭ یوشورون مخفی سرلارینی اشکارا قلماقدا...

فن ، معارف ، هنر ـ صناعت دائیمان رواجلانماقدا . 15 ـ عصردەن تا 17 ـ عصرگەچه بزلەرگه مجهول و نامعلوم بولب کیلگەن طبیعتنیڭ یوشورون سرلاری وحکمتلەری 20 ـ عصرگەقدەر ئوچوق وه

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

ئاشكارە بولاب كېلادى.

مەثلا : 1775- يلى گوللاندىيە عالىمى ئانتونى وان دىگەن بر كشى بر عجايب ئاينە جابدوقنى اختراع قىلدى. مانە شو ئاينەك جابدوقنى ميكراسكوپ دېب ئات قويدى. ميكراسكوپ دىگەن سوزنىڭ معناسى كوزگە كورنمەيتورغان حيوانلارنى كورە تورغان جابدوق دېمەكدور. بو ميكراسكوپ بلەن حاضرگى وقتلاردا بر نەرسەنى توزيەنىڭ 2 مىڭ حصەداكى 3 مىڭ حصە ئارتوق زورايتب كورش ممكين. اگر ميكراسكوپ بلەن بر موزاينى كورش ممكين بولسا ئېدى شو موزاي تاغدەك بولاب كورنەر ئېدى. اگر بر دانە چېچنى ميكراسكوپ ئاستيدە كورش ممكين بولسا ئېدى مذكور چېچ بر قوشقارنىڭ دولب كورنەر ئېدى. سزلەردە بر چنى سونى نهايت سوزوك و صاف پاكيزە سو دېب اعتقاد قلىڭ !... مانە شو پاكيز سودان يكنە توچيدا بر قطرەنى ميكراسكوپ ئاستيدا قويب قاراي تورغان بولساڭز ئونىڭ ئاراسيدا نيچە خيل جانوارلارنىڭ ئويناقدان بوياققا يوگروب اوينب يورگەنلىگىنى كورەسز.

دېمەك بزنىڭ غايت سوزوك صاف سو دېمەزدە بز كورمەي تورغان جانلق حيوانلار بار ئېكەن. ومكذا، شونىڭدېك بزنىڭ ئاي تورغان هوادا هم شونداق حيوانلار باردور. بو حيوانلارنى بين الملل تليدە ميكروب وە باكتېرىيالار دېب ئاتايدور. ميكروب دېب حيوانى زەررەلەرگە ئاتالادور. باكتېرىيە دېب نباتى زەررەلەرگە ئېيتلور.

انسان و حيوانلاردا بولغان بعضى حياتلق خصوصيتلە ميكروب هم

باكتېرىيالاردا هم بار.

مثلا : ميكروبلار ئازقلانادور، ترغيلادور، ئوسەدور، اولاد نسل تاراتادور هم ئولەدور. لكن حيوانلارغا قاراغاندا ميكروبلار بلەن باكتېرىيالار نهايت تيز نسل تاراتادور. لايق شرايط ئاستيدا بر نيچە ساعتلەردە مليون-مليونلاردان ئاشب كېتەدور. لكن ميكروبلارنىڭ ئچيدە بزلەرگە زيانسزلارى هم بار.

ميكروبلاردا قيلق توبەندە كورسەتلگەن خطرلك كسەللەر وجودگە كېلەدور. سل، بيزگەك، بيل يارە، كوك يوتەل، قيزامق، وبا، طاعون، قوتور، قيچشقاق، غالجيرليق، چيچەك، قزيل، قانلق ئچ كېلو و مكذا شونىڭدېك تورغون كسەللەر ميكروبلار ئارقىلى وجودگە چقيدور.

3- بولم.

ميكروبلارغا قارشى چارەلەر

معلوم بولديكى، توزلەنيوقملق كسەللەر ميكروبلار ئارقىلى تارايدور ئېكەن. ئەمدى قانداغ قلب ميكروبلارغا قارشى چارە كورش ممكين. طب هيدورگى بزلەر هيچ قاچان بىر بوزيديكى ميكروب و باكتېريالارنى تمام يوقلتا ئالمايمز لكن اولارنىڭ اولاد نسل تاراتش و رواجلانشلاريغا قطعى قارشى تورالامز. ميكروب و باكتېرىيالار طبيعى حالدە سازلقلار قاراڭغو، زەي ئويلەر، افلاس و نجاستلك جايلار، اخلات و هيسق يورالقلق اورنلاردا غايت تيز كن ياشايدو.

تازا كيیم تازا بدن ، يوروق وپاكيز ئۆيلەردە هرگيز ياشای ئالمايدى.
البتەبزلەر ميكروب وەباكتيريالار غاقارشى تورش ئۈچون ، يەنە اسلام
دينينڭ تعليماتى بويىنچە تازالق وپاكزەلققاجدى رعايە قلشلاريمز لازمدور.
ئاسانيراق قلب ئايتقاندا، توبەندىكى قاعدەلارنى ئيسدەتوتش لازم.

1) حاجتخانەلەر ئۆيلەر دين يراق اورنلارغا تعمير قلنسون.

2) سيارە يورشلەردە عسكرلەر ئوزلەرينڭ تورغان جايدين 200
ميتر يراق بارب تهارت سوندرسون. خصوصان چوڭ قضاى حاجتدە.

3) ئات قورالار توراتورغان ئۆيلەردين يراق بولسون ياكى هر
دائيم تازالانسون.

4) ئوگزە وەقورالار دائيما تازا ا لانب تورلسون.

5) ادارە وە مكتب صنفلارى پارتا ، ئوستەل وە تەرەزەلەر دائيمى
هول لاتا بلەن سورتيلب تورلسن.

6) ئچكى كيیم وە بدنلەر پاكيزە وە تازا توتلسن.

7) ئۆيلەر يوروق بولب، تاملارى ئاقاك بلەن پات-پات ئاقارتلسون.

8) سيارە عسكرى اورنلاردا ئاشخانە وە قازان- قاچالار نهايت تازا
وە پاكيز توتلسن.

4-بولم.

كەسەللەرنى پەيدا قلوچى سببلەر

جناب اللە انسانلارنڭ كوڭليني علم حكمتنڭ نورى بلەن روشەن قلدى.
اللە تعالى ئوزينڭ قدرت و حكمتى بلەن هرقانچە قضا وە ئافتلەرنى ياراتقان

بولسا ، شكرلەر بولسنكى ، ئاشا قارشى تورلك چارە
وشفالەرنى هەم ياراتب بيردى. وە اجتهادهەم رياضتلك بندەلەرينڭ
كوڭللەريگە غايت فايدالق علم-معرفتلارنى الهام قلدى.

معلوم بولسنكم : اطبا (طبى عالم) لارنڭ غايت زور
تجريبەلەرى و علمى تيكشرشلارى نتيجەسيدە كەسەللەرنڭ
تورلەرينى ئيكيگە ئايريدى. بولارنڭ برسى روحانى كەسەللەر
دور. يەنە برسى جسمانى كەسەللەردور.

هر ئيكى تورلك كەسەللەرنى پەيدا قلغوچى سببلار 5
تورلك بولب، اولارنى توبەندە كورسەتب ئوتەمز :

1-فيزيك (حكمت اشيا) حادثەلەرى.

2-خيميك (كيمياوى) حادثەلەر.

3—ميخانيكى (ضربەلەر) حادثەسى.

4—بيئالوگى (ميكروپلار) تاثيرى.

5—پسيخيك (روحانى) حادثەلەر.

برنچى، فيزيك حادثەلەرى ديب ، طبيعت دنياسينڭ ئسسق و
ساوقلار بلەن ئوزگەرش حادثەلەريگە ئەيتلور. مثلا : ياز
كونلەريدە قايناق ئافتاب وقش كونلەريدەگى قاتتق ساوقلارگە
ئوخشاش.

ئاتا— بابالاريمزنڭ „ئافتاب ئوتب ئاغربدور. ساوق
ئوتوبدور. بيل توروب قالبدور، سانجيق تورب قالبدور“

ميكروبلارنڭ [illegible] اطبا (طبى عالم) لەرنڭ [illegible] بويىنچە اوللاس كشيلەرنڭ [illegible] وە [illegible] 40 مڭ دانە باكتيريە وە
[illegible] قلنغان. بو حسب بلەن اورتا بويلق [illegible] بدن [illegible] مربع ميتر
بولسا [illegible] 600 [illegible]

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

دیگەن سۆزلەری نهایت توغریدور .

ئۆرگەنمەسلەدین قزق ئافتابلاردا ئوزاق یۈرش بلەن تورلك کەسەللەرگە اوچراش مەمکین . انسانغا ئسسیق ئۆتۇش بلەن قان تومورلاری کېڭەیب کیتەو وە قان جرکتی چاپسانلاشار وە تورلك جسمانی ضعیفلکلەرگە اوچراب نەسەل بولور وامکندا .

قش کونلەری ئۆیلەرنك ئارتقچە قزب کیتمەی سالامەتلك ئۆچون قورقنچلیدور .

5- قش کونلەری ئسسیق تاماق یگەن هامان یاکی ئسسیق ئۆی یا مونچالاردا تیرلەب تورغان زامانلاردا بردنلی یالاڭ سوغوقدا ئورونوش بلەن ئۆپکەگە یاکی باشقا اعضالارغا سالوق قاتتق تەئثیر قلور . نتیجەدە ۋاسپالینی لیوحکی یعنی التهاب الرئە ئۆپکەئششش کەسەللەرگە دوچار بولار . اگر ئۆز وقتیدە داوالانماسا . وفات بولب کیتشی هەم مەمکین . یاکی باشقا اعضالارغا نەبلی بەرگۈچی مانجقلار تورب قالیشی مەمکین . فیزیك یعنی حکمت اشیا حادثەلەری ئارقیلی ئوچراشادیغان کەسەللەرگە قارشی توبەنەدگی قاعدەلەرگە دقت قلش لازمدور :

1- تیرلەب ئەیوگورب ئیلب سالوق سۇ ئچمەسلك .

2- ئویورتلمەی تورب قالغاق ئافتابلاردا ئوزاق یورمەسلك .

3- مونچا یاکی ئسسیق ئۆیلەردەن یالاڭ بردنلی چقب سالوقتا اوچراشماسلق .

4- هەر قاچان ئایاقنی ئسسیق اوە باشنی یالاڭ ئیراق توتش .

5- قزق تاماق یگەن زمان سالوق نرسە یەیب قویماسلق و ئچمەسلك وە باشقالار .

کسل تارانقوچی سببلەرنك ئیکنچیسی کیمیاوی حادثەلەردور .

مثلا : یېمەك هەم ئچمەکنك ترکیبنز لیکیدین تورلك ئاغو کەسەللەرنك ئوچراشی مەمکیندور . اگردە ئیکی یاکی بر نیچە جسملەر بر-برسیگە ئارالاشب . باشقا بر جسمگە ئایلانب کیتسە ، مونداغ حادثەنی کیمیاوی ئوزگەرش دیب ئاتایدور . مثلا : بر قاچا سوزك قاینغاق سوغا بر چیمدم چای سالنسا . هر ئیکسی باشقا بر صفتکە ئایلانغانغا ئوخشاش وهکذا . شونکدەك بزلەر هر کونی بر نیچە خیل طعاملار یەیمز . اول طعاملار ئاش قازان یعنی معدەگە توشب ، 3 ساعتلەرچە توراادور . وە ئوت قابچلسیدین صفرا توشب مذکور تاماقنی کیمیاوی قانون ئیلەن صفتلەرینی ئوزگەرتیدو وە قان واسطەسی ئیلەن طعاملار کیمیاوی پارچەلەرگە ئایلانب بتون اعضالارغا تارایدو . اگر بزلەر طعامنی ئولچەمدین ئارتوق یەیدورغان بولساق . ئلش قازان ئۆز حدودیدەن ئارتوق کیڭەیب کیتەدور . نتیجەدە اول ئالگەرگی حالیگە قایتالمایدور . شونك ئوچون فساد المعدە یعنی التهاب المعدە ئاغرقلاری وجودقا کیلەدور .

مثلا : طعام سکمەلك ، کوڭل ئاینش ، زەردە قاینش ، معدە ئاغرش ، قوسوش و هکذا . شونکدەك خطرلك کەسەللەر پەیدا بولادور .

موندان باشقا عراق ئچش بلەن عادەتلەنش غايت خطرلك كەسەللەرگە ئوچراتادور.

عراقنڭ كيمياوى تركيبيدەگى ئالكاهول ديگەن ماددەقاننى قاتتق زهرلەيدو. نتيجەدە زلزلە (تترەش) واستسقا كەسەللەرى حاصل بولادور.

عراق اسلام دينيدە قطعى حرام قلنغان. ئونڭ حكمتى بولسا، اجتماعى حياتنڭ بختى وسعادتى ئوچوندور. عراقنڭ فن طبابت ئالديدىكى جسمانى و روحانى كەسەللەرى غايت خطرلك بولوب، ئاخرى ئولم بلەن تماملانادور.

تاماكو ناسوالنى ئارقا-ئارقاسيدين استعمال قلش يەنە قورقونچلق كەسەللەرگە ئوچراتادر. تاماكونڭ كيمياوى تركيبيدەگى نيكوتين ديگەن ماددە انساننڭ عصبلار سيستيماسى يعنى ميەيپلەريگە هم سويەكلەريگە تائثير قلادور. قاننىوە اعضالارنى زهر لەيدر. نتيجەدە، ئونتچاقلق، قورقانچاقلق، خيالى وهملەر، قان ئازايتش، باش ئاغرش، كوزخيرە بولش وە هكذالاردەك تورلك كەسەللەرگە ئوچراتادر.

تاماكى ناسوال اسلام دينيدە الوغ گناە ديب حسابلانماساهم لكن طبى طرفدن ئانڭ زيانلارى نهايت كوبدور.

يەنە زهرلك ماددەلاردين نەشە انسان ئوچون ئيڭ قورقونوچاق نەرسەدور. نەشەنڭ كيمياوى تركيبيدە كاننابيين ديگەن زهربار دور.

بو زهر انساننڭ عقلى طرفيگە ئوچلوك تائثير قلب، تعقيل وتفكر اعضالارينى زهرلەيدو. نتيجەدە نەشە بلەن عادەتلەنگەن كشيلەر تدريجى سورەتدە عقلى قابليتى كەمەيور، پريشانلق، قورقانچاقلقلارغا اوخشاش روحى كەسەللەرگە دوچارقلور، قاننى ئازايتور، ئوزينى جودەتور، ئاخرقى وقتلاردا اشتهانى كەمەيتب، روحى كەسەللەرنى برپا قلور. بختسز ئولم بلەن حياتينى تمام قلور. ديمەك كيمياوى كەسەللەردەن ساقلانش ئوچون توبەندىكى قاعدەلەرگە دقت قلش لازم:

1- طعامنى ئولچەمدين تاشقارى ييمەسلك، يعنى قيناالغانچە.
2- تورلك زهرلك نرسەلەرنى استعمال قلماسلق.
3- عراق استعمال قلمانلق.
4- خام ييمش وە ياخشى پشمەگەن طعاملارنى ييمەسلك.
5- توستى ئوستيگە طعام ييمەسلك.
6- خام سو ئچمەسلك.
7- هركشى ئوزينڭ اشتهاسينى دائيم بايقاب يورش.
8- ئچ قاتب قالش ئشلەريگە قارشى توروش.

ئچ قاتش (قبضيت) گە قارشى توروش ئوچون توبەندىكى چارەلەرنى قوللانش لازم.

1- سلامت ئادەمدە كونيگە بر مرتبە ياكى ئيكى مرتبە ئچ كيلب تورادى. اگەردە ئچ كيلش قيين بولسا، ياكى ئيكى كوندە بر مرتبە كيلسە، قبضيتنڭ باشلانغانليقيدور. شونڭ ئوچون ئانڭا قارشى چارە

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

كوروش لازم •

2- ئېرتەسى طعامدين ئىلگەرى ئاچ قارنغا برەرچنى سو ئىچىش ، تدريجى ئىشنى بوشاتادور • ياكى ئاچ قارندا مايلى شورپا ئىچىش هەمئىچنى بوشاتادور • هر حالدە ئىچ قاترب قويوشدين احترازقلش لازم • چونكى قبضيتدين خطرلك كەسەللەرنىڭ وجودكەچقيشى مەمكين • بابالاريمزنىڭ «دئاغرق ئاشدان ، دعوى قرنداشدين» ديگەن سوزلەرى نهايت توغرى وحكمتلك سوزلەردور • بخرحال تاماقنى معلوم ئولچەم بلەن يىمەك لازم •

كەسەل پەيدا قلوچى سەبەبلەرنىڭ 3-سى ميخانيكى ضربەلەر حادثەسى دور ، ميخانيكى حادثەلەر ديب تاياق بلەن اورلماق ، يقلماق ، ئىگز جايلاردين توشب كەتمەك ، قسلماق ، كيسلمەك و هكذا محيطدين تورلوك ضربەلەرگە اوچراش ئىشلەريگەئەيتلور • ميخانيكى حادثەلەردەن هەم تورلك خطرلك ئاغرق وەعذابلار وجودكە چقادى • بلكم ئولىپ وكيتش هەم مەمكن •

ئاتا - بابالاريمزنىڭ "ساقلانغاننى خدا ساقلايدو" ديگەن مراش سوزلەرى نهايت توغريدور • اللەتعالى قران كريمدە :

«ياايهاالذين امنو اقوا انفسكم و اهليكم نارا» ترجمە : ئى اولزاتلاريكى ايمان كيلتوردىڭزلەر • ئوزلەريڭزنى واهللەريڭزنى اوتدان ساقلاڭزلار ديمەكدور • ئوزيمزدە موجود بولغان شيطانى وە نفسانى كوچكە اسيربولب ، تورلك بوزق يوللاردا يوروش ،

محيطدين كيلەديغان خطرلك حادثەلەردين ساقلانماسلق ، وەنتيجەدە تورلك جسمانى و روحانى كەسەللەرگە اوچراش دينى نقطەئى نظر بوينچە زور جنايت بولسا ، انسانى جمعيت ئالديدا الوغ خيانتدور • مونىڭ ئوچون دنيا ، ئاخيرتدە زياناق بولغان ئىشلەردەن ساقلانماغان كشيلەرنىڭ ئوزلەرى خدا ئالديدا مسئولدور •

بركشى ئوزيني وە ئوز عائيلەلەريني تورلك ئاتەلەردەن حمايە قلا ئالماس ئيكەن ، دينى ، وطنى ئوچون قاندای قلب فايدا بيتكزسون • وەئانداق بريم جان كشينىڭ جمعيت ئوچون نيمە فايداسى بار؟

مبارەك دينيمزنىڭ ئەركنلىگى ، اولوغ وطنيمزنىڭ ئستقلاليتى ، خلقيمزنىڭ حياتى ئوچون ظالملارغا قارشى كورەش قلش فرضدور • ديمەك ، شونداغ اولوغ عبادتنى روحى، جسمانى سلامتليگيمز كامل بولغانديلا تولوق جراقلب ، اللەنىڭ فرض وحكومتنىڭ تابشورقلاريني ئادا قلالايمز.

كەسەل تاراتقوچى سەببلەرنىڭ 4 ـــ سى بيئالوگى سبب وحادثەلەردور.

ئادەملار قانچەئى افلاس تورمش كيچرسە كەسەللەرگە شونچەياقن وەمبتلە بولور • بز يوقاريدا ميكروپلار حياتى شرايطلارى بلەن تولوق تانشب ئوتدك • بناءەن عليە خصوصى، وە عمومى نظافت، پاكيزەلك بلەن تورمش كيچرشنى عادتلەنسەك البتە ميكروپلار بزلەرگە يوقملق كەسەللەرنى تاراتالمايدور •

نتيجەدە بيئالوگى كەسەللەردەن ئامان وامين بولالمز •

ميكروپلار ئارقيلق تارالغان يوقملق كەسەللەرگەبىرئالوگى ديب
ئاتالور. روحانى وجسمانى سلامتلك. مقصد وە تلەكلەرگە يېتشنڭ
برنچى شرطيدور.

5- بولم

روحانى كەسەللەر

كەسەل پيدا قلوچى سەببلرنڭ 5 ــ ى پسيخيك يعنى روحانى
حادثەلەردور. روحانى حادثە ديب فاسد خيال، پريشان و هميلارنى
ئەيتالور.

انساندە ئيكى تورلى روحى كوچ باردور. بو كوچنڭ برنچسى
عقل و روحى كوچ بولب، انساننى هر قاچان هدايت و بخت-سعادت
يوليغا تكليف قلور. 2-سى نفسانى كوچ بولوب، هر قاچان
انساننى شقاوت هم بختسزلك يوللاريغا باشلايدو. هر كشيكم
ئۆزيديكى نفسانى كوچكەاسيربولور ئيكەن، البتە اول كشيدەن شيطانى
نشانلار كورنشكە باشلايدور.

مثلا متكبرلك، حسد (كورەلمەسلك) فتنە، غيبت،
سوز تاشش، كشيلەرنى حرمت قلماسلق، يالغانچيلق، حيلەگەرلك،
خيانتكارلك وە هكذالەرگە اوخشاش معنوى كەسەللەرگە، شقاوت
بەلالاريغە گرفتار بولادور. يعنى نفسى ئارزوسيگە تسليم و اسير
بولغان كشيلەر ئۆزلەرينڭ حياتى جريانيدە مغلوبيتكە اوچراشى بلەن
مائيوسلونوب، و هم غم فاسدخياللارغا قالادور. نتيجەدە ئانڭ روحى

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

وجدان عذابى جسمانى طرفيگە تاثير قلب، ضعيفليشيدور.
روشەنراق قيلب ئەيتقاندا: بر كشى دائيم حيلە وەيالغان بلەن
تورموش كيچۈرەر ئيكەن، طبيعيدوركم ئانڭ خياليدە ئوز ئشينڭ
عاقبتيدين بر قورقنچى بار.

بركشيدە نفسانى بر جنايت بار ئيكەن، البتە ئونڭ ئەشكارە بولوب
قالشيدين برقورقنچسى بار.

بركشى متكبر وە كورەلمەس ئيكەن، باشقا كشيلەرنڭ بختى
ـــ سعادتيدين ئونڭ فكريدە بروجدان عذابى باروهكذا.

هر بر بوزوق ئشلەرنڭ عاقبتدين بر انديشە خوفلەر
حاصل بولب، شو كشينڭ روحى تركيبيدە الوغ بر وجدان عذابينى
پەيدا قلور. نتيجەدە روحى تاثيرات بلەن جسمانى طرفلارى ضعيفلەشب
توبەندەكى كەسەللەرگە مبتلا قيلور:

1- معناسز سوزلەب قالش.

2- هر تورلوك توتقاقلقلار.

3- بى هوشلك و جنونلق.

4- ئوز ئوزينى ئورش وە تشلەش، هم خلققا هجوم قلش، يورەك
سالش وهكذا. شونگغا اوخشاش كەسەللەر وجودكە چقادور.

ديمەك يوقارقى روحى ئاغرقلاردين ساقلانش ئوچون:

1. شرقى توركستان جمهوريتينڭ بتون خلقلارى وەجمهوريتيمزنڭ
بارلق ئارميالارى و حكومت خادملارى اسلام دينيگە لايق و مملكت

11.

استطاعه‌ت موافق توبه‌نديكی جرايلق اخلاق و صفتلار بله‌ن عادتله‌نش لازم◆

1- هر ئشده صداقتلك بله‌ن راستچی بولوش◆

2. ديانتلك توغری حقيقتچی بولوش◆

3-ئوزيگه لايق كورگه‌ن نه‌رسه‌له‌رنی باشقالارغا هه‌م لايق كورش◆

4- كشيله‌رنی ئوچوق وه خوش چرای بله‌ن حرمت قلش.

5— كشيله‌رنك ظاهری سوره‌تيگه قارابلا بيرله‌مه‌سدين، روحی طرفلاری بله‌ن هه‌م تانشيشنی عادت قلش◆

6-ئوز حقوقنی تانب، كشيله‌رنك حقيگه تجاوزلق قلماسلق◆

7 اسلام دينی و انسانی جمعيت ئالديديكی يامان بوزوق ئشله‌ردن ئوزينی ساقلاش.

٨— فتنه. اغوا و غيبت هه‌م يامان گومانلاردين يراق بولوش متكبرلك، كوره‌لمه‌سلك عادتله‌ريدن ئوزينی ساقلاش.

9-حكومتكه هه‌م اداره باشلقلاريغا صميمی وجدانی ئيله‌ن اطاعت قلب، دولت نابشورقلارينی حقيقی اخلاص بله‌ن تولوق اجرا قلش◆

حكومتنك 9 تورلك خطابنامه‌سيگه باغشلايمه‌ن◆

اللهتعالى وطنيمزنك بتون خلقلارينی وه جمهوريتيمزنك بتون ئارميه‌له‌رينی جسمانی وه روحی طرفدين سلامت قلب، حق يولينی هدايت ئه‌يله‌سون. وطن دوشمه‌نلارينی مغلوب و مقهور قلب، دوستلارنی فتح نصرتلار بله‌ن بختيار وه سعود ئه‌يله‌سون! (تمام)

45- يلی 29- نويابر.

تقدير نامه

"انسان بالالاری ئالتون، كوموش معدنلاری اوخشاش معدنلاردور" ديگه‌ن پيغمبريمز محمد عليه السلامنك حقيقت سوزلرينی هر بر ملت بالالاری هر دوريده ئوز قابليتلاری بله‌ن اثباتلاب كيلمه‌كده. مثالی ئوچ يوز يللاردان بيری ظالم خطای حاكميتينك ئيزيشی ئاستيدا شرقی توركستان ئوغلانلارينك وجوديديكی تورلوك قمتلك معدنله‌ردين فايدالانش امكانيتی تيپلميغان ئيدی. مقدس ئازادلق انقلابيمز باشلانيشی بله‌نلا، ضيالی باليلاريمز وجوديديكی بو شورون گوهرليری هرجايدين نشان كورسوتب ئوزينی تونوتقيلی توردی. مثالغا ئالساق، قهرمان عسكرله‌ريمزگه بيغشلاب، بر دانه تن ساغلق قول- لانماسينی توزوب چققان محترم عبدالرحيم يوسوفی ئوز وجوديده قاندلق گوهر بارليغينی عملی روشده اثبات قلدی. يالغوزلا عسكرله‌ريمزده ئيمه‌س، بلكی هر بر ئويده وه هر بر كشينك قوليده بر نسخه‌دين ساقلانشنی توصيه قلشم بله‌ن برابر عبدالرحيم يوسوفيگه عمومی خلق طرفيدين تشكرمنی بلديره‌مه‌ن◆

شرقی توركستان حكومت رئيسی: علی خان توره

بیسلیش اورنی:

ئازاد شرقی تورکستان جمهوریتی
تارباغاتای ولایتلك ,,خلق
ئاوازی'' گزیت اداره‌سی•
(1946-یل غینوار)

249

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