علم طبیعت

اوّلقی جزء

کاشغر شهریده قویش تانکنینک
باسمه خانهسیدا باسیلدی

۱۹۳۶

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

آدم

آدم

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

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 بوتا 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 بورون توشوك لاری اغیز کواکی سینه کواکی و قورساق کواکی دور. سینه و قورساق کواکی نینک ارالیقیدا کوشت دین بولغان بر پرده باردور. انی معده پرده سی ایتورمیز.

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

سونکاك‌لار (استخوان) .

آدم‌نینك بدنیده ایکی یوزدین زیاده سونکاك باردور. بولارنینك همه‌سی‌نی قوشوب استخوان دیرلار. کچیك بلانینك استخوانی‌نینك تولاراقی یومشاق بر نرسه‌دین عبارت دور. اول نرسه‌نی کومالچك یا تراموچ دیرلار. کچیك بلا اوسکانده کومالچکده اهك جنسیدین بولغان اوشاق دانه‌لار پیدا بولوب توراددور. مونینك بیلان اول آهسته آهسته قاتیب سونکاك بولادور. لیکن بعضی یرلار مثلاً بورون سونکاکی‌نینك اوچی قولاق کومالچکی و کارنای اصلا قاتمایدور.

باش‌نینك سونکاك‌لاری ایکیکا بولونور یعنی چناق سونکاکلاری و یوز سونکاك‌لاری. چناق سونکاك‌لاری‌نینك الدیدا پیشانه سونکاکی کینیده چوقا سونکاکلاری بیلان کینی جولا سونکاکی و یانلاریدا چکه سونکاکلاری باردور. کینی جولا سونکاکی‌نینك توشوکی (کینی جولا توشوکی) باردور. یوز سونکاك‌لاری بورون سونکاك‌لاری قبوز یا که کچات سونکاکی یوقارقی بیلان توبنکی اینکاك سونکاك‌لاری دور. اینکاك سونکاك‌لاریده تیشلارنینك جایی دور.

باش سونکاك لاری نینك تولاسی بر بریکا محکم توتاشلیق اوچون میدیرلاماس. خاص توبنکی اینکاك نی میدیرلاتقالی بولادور. انینك باغیشلاری چکه سونکاك لاریده دور. انینك ایکی طرفیده چکه سونکاك لاریداکی باغیش کواکیده توراد‌ورغان باغیش تورومی باردور. باغیش تورومی بیلان باغیش کواکی نینك یوزلاری کومالچك بیلان قاپلاغلیق و سیلیق دور. باغیش قاپی دیکان محکم پیکا اوخشه بر نرسه بیلان باغیش نینك چوره‌سیکا قاپلاغلیق دور. مذکور قاپ و بر نچه پی‌لار و عضله‌لار نینك یاریلیقی بیلان باغیش محکم توراد‌ور. باغیش نینك ایچی همیشه بلغم‌غه اوخشاش باغیش سویی دیکان بر نرسه‌دین هول بولوب توراد‌ور.

تن نینك سونکاك لاری سیرت سونکاکی سینه سونکاك لاری اوشنه سونکاك لاری و یانباش سونکاك لاری دور.

سیرت سونکاکی بر بری نینك اوستیکا تیزیغلیق بلدم‌لاردین پوتون بر سونکا کدیك بولوب دور. بلدم‌لار نینك تولاسی نینك اوتراسی توشوك دور (بیولون توشوکی). ارقا طرفیده عضله‌لار توتاشماقی اوچون پوتاقدیك نرسه‌لاری بار دور. بلدم‌لار نینك توشوك لاری نینك همه‌سی قوشولوب

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

بولون نوری بولادور. اول کینی جولا توشوکی بیلان مینکه
کوا کیکا قوشوغلوق دور. بلدم‌لار بویون بلدم‌لاری سینه
بلدم‌لاری بل بلدم‌لاری توقوز کوز بلدم‌لاری
و قویروق بلدم‌لاری دور. توغور بلدم‌لار اراسیدا تخته
کومالچك‌لار باردور. مونینك اوچون سیرت ایکیلکولوك دور بدن
بر طرفیکا ایکیلسه کومالچك تخته‌لاری نینك شو طرفی نفیس
بولادور و ینه بر طرفی قالین توراددور. اوزونراق شوندا‌غ
تورسه سیرت اکرو بولوب قالادور.

سینه سونکاك‌لاری توش سونکاکی و یکرمه تورت
قابرغه سونکاکی دور. توش اوکراکدین قورساق کواکیغچه
اوزولغان بر یاپلاق سونکاك دور. قابرغه‌لار جفت جفت بولوب
سیرت کا توتاشلیق دورلار. یوقارقی‌لاری کومالچك بیلان توش
سونکاکیکا هم توتاشلیق دور.

اوشنه سونکاك‌لاری دوله سونکاك‌لاری و اوکراك
سونکاك‌لاری یاکه صوره سونکاك‌لاری دور. دوله سونکاك
لاری یعنی تارغاق‌لار یاپلاق‌دور. اولار سیرت سونکاکی
بیلان سینه سونکاك‌لاریکا محکم عضله‌لار برله توتاشلیق دور.
اوکراك سونکاك‌لاری نینك بر اوچی توش سونکاکیکا ینه بر
اوچی دوله سونکاکیکا توتاشلیق دور. اوشنه سونکاك‌لاری

قول لار نینک بر کیکان یری دور.

یانباش سونکاک لاری هم توقوز کوز بلدم لاریکا هم بر بریکا محکم توتاشلیق دور لار. اولار پوت سونکاک لاری نینک بر کیکان یری دور.

قول لار نینک سونکاک لاری بردین اوستون بیلاک سونکاکی ایکیدین توبن بیلاک سونکاکی سکیزدین پنجه باغیش سونکاکی بشدین الاقان سونکاکی اون توردین یعنی باش بارماقیدا ایکیدین و قالغان بارماق لاردا اوچدین بارماق سونکاکی دور. اوستون بیلاک نینک یوقارقی باغیش دوله سونکاکی بیلان توتاشلیق و توبنکی باغیشی توبن بیلاک سونکاک لاری بیلان توتاشلیق دور. توبن بیلاک نینک ارقا طرفیداکی سونکاکی نینک یوقارقی اوچی نی جینا ک دیر لار اول عضله کا توتاش یری دور و توبن بیلاک نی کینی طرفیکا قایریلیشدین توسادور.

پوت لار نینک سونکاک لاری بردین یوتا سونکاکی ایکیدین پارچاق سونکاکی یتهدین هوشوق باغیش سونکاکی بشدین پوت الاقان سونکاکی اون توردین یعنی باش بارماقدا ایکیدین و قالغان بارماق لاردا اوچدین بارماق سونکاکی دور. یوتا سونکاکی نینک یوقارقی باغیشی

ئۇيغۇر گورۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولليازمىلار ئامبىرى

یانباش سونکاکی بیلان توتاشلیق و توبنکی باغیشی پارچاق نینك الدی سونکا کیکا توتاشلیق دور. تیز باغیشی نینك اوستیده لپك دیکان سونکاك باردور. اول بر پی ایچیده تورادور. هوشوق باغیشی سونکاك لاری نینك بری کینی طرفکا چیقیب توردور. اول تاپان سونکاکی دور.

استخوان بدن نینك یومشاق یرلارینی ساقلاماق و تورغوزماق اوچون دور.

گوشت یاکه عضله لار.

بیز گوشت دیکان نی تفتیش قیلیب کوروب باقساق کورورمیز که اول تولا جزٔلارکا بولونکان دور. هر موندا غ جزٔ نی عضله دیرلار. عضله لار نینك تولاسی توم و موکادیك ایکی طرفیکا اوچلانغان و پی برله سونککا توتاشلیق دور.

عضله لار نینك هر بری نهایت ینکیچکا قزیل ییپغه اوخشه نرسه لاردین باغلانغان دور. عضله لار ییغیلغولوق دورلار. ییغیلغاندا قالین و قاتیق بولادور. موندا غ بولغانی نی اوستون بیلاك نینك اوستیداکی عضله کا قایلاساق کورامیز. اول عضله ییغیلیب قالین و قاتیق بولغانی بیلان توبن بیلاك اوستون بیلاك طرفیکا ییغیلادور. عضله بوشاتیلماغونچه توبن بیلاك

سونيلالمايدور. اوستونداكى عضله بوشاتيلماقى برله بيلاك سونيلالايدور. بو حركت اوستون بيلاك نينك استيداكى عضله نينك ييغيلماقى برله بولادور.

پند: عضلەلارنى حركتكا كلتورماك لازم دور بولماسه سُستلاشيب قالادور

تره.

تمام بدن تره بيلان قاپلاغليق دور. تره ايكى قات دور يعنى تاش تره و ايچ تره.

تاش تره سويولسه قان چيقمايدور هم اغريمايدور. رنكى آق سريق قزيل ويا قرا بولادور. تاش تره يوپقا دور امّا باسيليب ايش بيلان اورونغان يرلارى قالين بولوب قالادور.

تاش تره‌دين بر پارچه سويوب اليب خرده بينده كورساك اوشاق حساب سز دانه‌لاردين عبارت بولغانى نى كورورميز. بو دانه‌لارنى سل‌لار ايتورميز. تره نينك ايچ طرفيداكى سل‌لار يومشاق و يولاق امّا تاش طرفيداكى‌لار قاتيق و ياپلاق دورلار. تاش طرفيداكى سل‌لار آهسته آهسته اوپراب كيپكلانيب توشوب كتادور. اولار نينك اورنيغه ايچ طرفيداكى يومشاق سل‌لار دائم ياريليب تورغانى بيلان ينكى سل‌لار پيدا بولوب

ئۆلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولليازمىلار ئامبىرى

آهسته آهسته تاش طرفیکا چیقیب توروب یاپلاق قاتیق بولورلار.

ایچ تره تاش تره نینک استیدا توروب انینکدین قالین دور. اول سَنْلاردین پیدا بولغان نهایت ینکیچکا ییب 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 سَنْلاریدین عبارت دور. مذکور سَنْلار همیشه تیرناق نینك توبیدین و استیدین چیقیب تیرناقغه قوشولوب توراد‌ور. مونینك بیلان تیرناق همیشه اوسوب اوزون و قالین بولوب توراد‌ور.

توك لار تاپان بیلان الاقاندین باشقه بدن نینك همه یرلاریده بار دور. اولار هم تیرناققه اوخشه تاش تره سَنْلاریدین حاصل بولوب تره ده بولغان چوقور راق یرلارده توراد‌ور. اول چوقورلار نینك تکیدین تاش تره سَنْلاری همیشه توك لار نینك توب لاریکا قوشولوب تورغانی بیلان توك لار اوسوب توراد‌ورلار.

ایچ تره ده توك لار نینك یانیدا اوشاق بزلار بار دور. بولاردین یاغ آیریلیب چیقیب تره نی و توك لارنی یومشاق ساقلایدور.

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

بر نرسه چیقیب تره نی هول و سیلیق ساقلایدور.

هضم اسباب لاری.

هضم اسباب لاری هضم نوری بیلان انکا تعلّق بزلاردور. هضم نوری نینک حصّه لاری اغیزکواکی یوتقولوق کال قربین و اوچای دور.

اغیزکواکی نینک اوستی تامغاق و استی تیل دور. تیل عضله لاردین عبارت بولور. انینک اوچون حرکتی ایپّیک دور. تامغاق نینک کینی طرفیده سانکولاب تورغان بر پرده بار. انی تامغاق پرده سی و اوچی نی کیچیک تیل دیرلار.

اغیز کواکیده تیشلار تورادور. چونک آدم نینک هر اینکاکیده تورت دین اوتور تیش ایکیدین بورجک تیش و اوندین ازیق تیش بار. اوتور تیشلار پانا صورتیده دور بورجك تیشلاری اوچلوق و ازیق تیشلاری مودورچاق دور.

تیشلار نینک توبن طرفی اینکاك نینک ایچیده دور و اوستون طرفی کورونوب تورادور. اینکاك نینک ایچیداکی یرنی کوتك و اوستیداکی نی باش دیرمیز. تیش باشی مینا بیلان قاپلاغلیق دور. مینا تیش نی اوپراب کتیشدین ساقلایدور. انینك ایچیده تیش سونکاکی باردور. تیش سونکاکی نینك ایچیده

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

تیش کواکی دیکان بر کواك بار دور. اول کواك ینکیچکا
ئورلاری 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 میناني چوروتکانی
بیلان تیشقه اغریق پیدا قیلادور. اوچکه یا باشقه
قاتیق نرسه‌نی تیش بیلان چاقماق یخشی ایماس
چونکه مونینك بیلان مینا اونکای یاریلیب کتادور.

یوتقولوق نینك 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.

قرین هضم نوری نینك کنکروکان بر یری دور. اول

معده پرده‌سی نینک 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 نینک 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 تورادور. اولار اوشاق خالته‌دین عبارت بولوب توپروك پیدا قیلادور. توپروك ینکیچکا نورلار بیلان چونکراق نورلارغه چیقیب اغیزغه کلادور.

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

جکر اوزی بر بز دور. اول معده پرده‌سی نینک 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.

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

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

هضم یعنی طعام سینکماکی دیکان شوندا‌غ بولادورکه طعام نینك بعضی‌سی قانغه قوشولغودیك بر حالغه کلادور. بو ایش اغیز کوا کیده قریندا و هم اوچایده بولادور.

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

اغیز توپروکی قرین خلطی اوت بیلان قورساق توپروکی نینک تأثیری بیلان طعامدین سوتدیک 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 چونک بر تمورغه ییغیلیب اندین قانغه کیریب انکا ارالاشادور.

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

پند: طعام نینک قوّتلیک و پات سینکادورغانلاریدین یماک یخشی دور. طعامنی پات سینکادورغان و مزه‌لیک قیلماق اوچون انی اوبدان پشوروب توز و باشقه دارولارنی تنکشاب سالماق لازم دور. طعامنی یخشی چاینامااق هم لازم دور؛ بولماسه بزلاردین چیقّان خلطلار بیلان ارالاشمایدور هم اوبدان سینکمایدور. عرق بوزه و انداغ نرسه‌لار ایچماک بیلان هضمغه چونک ضرر بولادور. اوشاق بالالار هرکیز تماکو چکماسون.

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

قان نی یوردورادورغان اسباب‌لار

قان نی یوردورادورغان اسباب‌لار یـوراك و تمـورلاردور. اولارنینك ایچیده قان یوروب تورادور.

قـان ایکی جزٔدین یعنی قـان سویی و قـان ذرّه‌لاریـدیـن عبارت‌دور. قان سویی نینك رنکی یوق‌دور؛ سودیك سوزوك‌دور. قان ذرّه‌لاری نینك بعضی‌سی قزیل بعضی‌سی آق دور. همه‌سی نهایت اوشاق دور. قزیل‌لاری عولاق یاپلاق آق‌لاری باشقه باشقه صورت‌ده بولادور. آق‌لاری آزراق‌دور شونداغ‌که تورت یوزی قزیل بولسه بری آق بولادور.

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

تمـورلار اوچ قسم دور یعنی شریان تمـورلار قیل تمـور لار و ورید تمـورلار.

شریان تمـورلاری نینك پوستی قـالین و کـنکروب

يىغيلغولوق دور. اولار يوراك نينك ايچكاركى كُلبه‌لاريدين چيقادورلار. يوراك نينك اونك طرفيداكى ايچ كُلبه‌سيدين چيقّان شريان ايكى شاخ بولوب اوپكالاركا باريب اندا يايىلادور. انى اوپكا شريانى ديرميز. يوراك نينك چپ طرفيداكى ايچ كُلبه‌سيدين چيقّان شريان برمونچه شاخ بولوب بدن نينك همه يرلاريكا باريب يايىلادور. انى بدن نينك چونك شريانى ديرميز.

قيل تمورلارى شريانلار نينك كچيك شاخلارى دور. اولار كوزكا كورونماكوديك ينكيچكادور و پوستلارى نهايت نفيس دور. قيل تمورلار تيرناق بيلان ساچدين باشقه بدن نينك همه يرلاريده توروب وريد تمورلارى نينك ينكيچكا شاخلاريغه قوشولادور.

وريد تمورلارى نينك پوستى نفيس و بوشراق دور. اولار يوراك نينك تاشقارقى كُلبه‌لاريكا بارادور. اونك طرفيداكى كُلبه‌كا ايكى وريد كيرادور. اولارنى يوقارقى و توبنكى كواك تمورلارى ديرميز اولار نينك شاخلارى بدن قيل تمورلاريغه قوشولادور. يوراك نينك چپ طرفيداكى تاشقارقى كُلبه‌سيكا تورت وريد كيرادور. اولارنى اوپكا وريدلارى ديرميز. اولار نينك اوشاق شاخلارى اوپكا قيل تمورلارى دور.

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

قان نینگ یوروشی ۰ تیریکلیك اوچون قان نینك همیشه یوروب تورماقی لازم دور. بو ایش یوراك کُلبه لاری نینك ییغیلماقی و کنگروماکی بیلان بولادور. قان نینك همیشه بر طرفکا یورماکی اوچون بر نچه یرده بر قسم یاپغوچلار باردور. یوراك نینك تاشقارقی بیلان ایچکارکی کُلبه لاری نینك اراسیداکی یاپغوچلار ایچ طرفیکا اچیلادور. ایچ کُلبه لار بیلان شریانلار نینك اراسیداکی یاپغوچلار شریانلارغه اچیلادور. ورید تمورلاری نینك بعضی سیده یوراك نینك تاشقارقی کُلبه لاریکا اچیلادورغان یاپغوچلار باردور.

قان نینك یوروشی بو دور: یوراك نینك اونك طرفیداکی تاشقارقی کُلبه دین اونك طرفیداکی ایچکارکی کُلبه کا اندین اوپکا شریانلاریغه اندین اوپکا قیل تمورلاریغه اندین اوپکا وریدلاریکا اندین یوراك نینك چپ طرفیداکی تاشقارقی کُلبه کا اندین چپ طرفیداکی ایچکارکی کُلبه کا اندین بدن نینك چونك شریانلاریغه اندین بدن نینك قیل تمورلاریغه اندین بدن نینك وریدلاریکا اندین ینه یوراك نینك اونك طرفیداکی تاشقارقی کُلبه کا بارادور. قان نینك یوروشی شونداغ یلدام دورکه بر دقیقه دین ازراق مدّت ده بر چورکولوب بولادور. یوراك نینك ایچکارکی کُلبه لاری هر ییغیلغانی بیلان قان شریانلارغه شونداغ ایتّیك مانکدوریلادورکه

انینك حرکتی تپکاندیك معلوم بولادور. اوسوشی توختاغان ساق آدم نینك عوری 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 یول لار بیلان یوراککا مانکدورماق لازم دور. انینك اوچون کسیلکان یرده تمورنی سونکاك طرفیکا باسماق بیلان قان‌نی توسارمیز. کسیلکان تمور بر شریان بولسه کسیلکان یرنینك یوراك طرفی‌نی قیسماق لازم بولادور (نمه ایشقه؟)؛ اکر بر ورید کسیلکان بولسه زخم‌نینك اوزینی و بعضیده هم زخم‌نینك وبدن قیل تمورلاری‌نینك اراسی‌نی قیسماق لازم دور (نمه ایشقه؟). زخم یاره هر قانچه کچیك بولسه پاکیزه توتماق نهایت ضرور دور. بولماسه ضرر قیلادورغان نرسه‌لار قانغه کیریب انی بوزادور. دانه خوراك هرکیز قاشلانماسون.

تینیق اسباب‌لاری.

تینیق اسباب‌لاری کارنای و اوپکا دور.

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

کارنای یوتقولوقدین اوپکاکا بارادور. یوقارقی طرفی کنکراك دور. انی کارنای باشی دیرلار. کارنای باشی نینك ایچیده تورت نفیس عضله تورادور. اولار کارنای نینك ایکی یانیغه تارتیغلیق دور. اولارنی آواز وترلاری دیرمیز. وتر لار نینك 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 یوراك نینك ایکی طرفیده تورادور. اولار نفس تمورلاری نینك اوشاق شاخلاریدین و اولار نینك اوچلاریداکی نفس سَلّلاریدین عبارت دور. نفس سَل لاری نینك پوستلاریدا اوپکا قیل تمورلاری یاییغلیق دور. اول قیل تمورلار اوپکا شریانلاری نینك اوشاق شاخلاری بولوب اوپکا وریدلاریکا بارادور.

کارنای بیلان نفس تمورلاری حلقه کومالچکدین عبارت دور. انینك اوچون یومولمای همیشه اوچوق تورادور. اولار نینك ایچی توکلوك دور. اول نهایت اوشاق توك لار یرداکی بغدای باشلاری شمالدین یلپونوب تورغاندیك همیشه حرکت ده دور. حرکتی اوپکا سَللاری طرفیدین کارنای باشی طرفیکا

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

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

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

طرفیداکی ایچ کُلبه‌سیدین اوپکاکا بارغاندا اوپکا قیل تمورلاریدا و نفس سَنْلاریده بر تکیشیلماکایك بولاردورکه قاندین کمور حامضی نفس سَنْلاریکا اوتادور و نفس سَنْلاریدین اکسجین قانغه اوتادور. بو تکیشیلماکی بیلان قان ینه اصلیکا اوْرولادور و رنکی قزیلراق بولادور.

اوپکاده قان نینك تکیشیلماکی اوچون نفس سَنْلاریداکی 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 سَنْلاریکا کیریب اولارنی کنکروتادور. دم چیقاریلغاندا قابرغه‌لار ییغیلادورلار و معده پرده‌سی یوقاریغه تارتیلادور. انینك بیلان سینه کواکی کچیکراك بولادور نفس سَنْلاری قیسیلادور و کمور حامضیغه ارالاشیب بوزولغان هوا چیقاریلادور.

پند: ممکن بولغانچه پاکیزه هوا بیلان تینماق ضرور دور. انینك اوچون تلادا ایش قیلماق فائده‌لیق دور امّا هواسی بوزولغان توپا چانك بولغان اوی لارده اولتورماق ضررلیك دور. آدم نینك اولتوروشی

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

آیریما اسباب‌لار.

آیریغوچ اسباب‌لار اوپکالار تر بزلاری و بوراک‌لار دورلار.
اوپکالار کمور حامضی بیلان سو هوری آیرییدور.
تر بزلاری ایچ تره ایچیده دور. اولارنینک تاش طرفیکا اچیلادورغان توشوک‌لارینی تر مسم‌لاری دیرمیز. تر بزلاری‌نینک صورتی کچیک تموردیک دور. ایچ طرفی ییپ توییدیک یور کاشیکلیک 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

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

اوتماك ضررليك دور مونينك بيلان ترنينك چيقيشي توسالادور و بدن‌نينك ايچيده بلغم زياده پيدا بولادور. انينك برله زكام اون پوتماكي يوتال و باشقه كسل‌لار عارض بولادور.

بوراك‌لار ايكي بولوب قورساق كواكي‌نينك كيني طرفيده سيرت‌نينك ايكي يانيدا تورادور. چونكلوقي موشت‌ديك و صورتي لوبياديك دور. اولار قيل تمورلار بيلان يور كاشيكليك حساب سز اوشاق تمورغه اوخشاش نورلاردين عبارت دور. اول نورلارني بوراك تمورلاري ديرلار. مذكور قيل تمورلاردا قاندين آيريلادورغان نرسه‌لار آيريليب دوبه‌ساقه ييغيليب اندين بدندين چيقادور.

عصبه ترتيبي.

عصبه ترتيبي مينكه يولون و عصبه‌لار يعني اق تمورلار دين ترتيبات دور.

مينكه يومشاق بولوب ايكي نرسه‌دين عبارت دور. بري نينك رنكي بوزدور و عصبه سلّلاريدين عبارت دور. ينه بري نينك رنكي اق بولوب عصبه ييپ‌لاريدين عبارت دور. مينكه نينك يوقارقي حصّه‌سي‌ني چونك مينكه ديرميز.

انینك یوزی کِده کِده یور کوما دور. یور کومالارنی مینکه کِده لاری دیرمیز. مینکه نینك توبنکی حصّه سی نی کیچیک مینکه دیرمیز. انینك کِده لاری یوق دور.

یولون اوزون بر طنابدیك دور. مینکه دین کینی جولا توشوکی بیلان اوتوب یولون نورینی تولدوروب توراددور. یولون هم رنکی بوز عصبه سَل لاریدین و رنکی آق عصبه ییب لاریدین عبارت دور.

عصبه لار مینکه بیلان یولوندین ایکیدین ایکیدین چیقیب بدن نینك همه یرلاریکا شاخ شاخ بولوب یاییلادور. مینکه دین بوراق عصبه لاری کورماك عصبه لاری انکلاماق عصبه لاری تاتیق عصبه لاری اورونوق معلوماتی عصبه لاری و ینه بر نچه عصبه چیقادور.

طویماغلیق

بارماق اوچی بر قوم دانه سیکا تکسه تره ایچیده یاییغلیق اوشاق عصبه لار مینکه کا خبر برادور؛ مونینك بیلان قوم دانه سی نینك بارلیقی طویولور.

بر نمه نی قسم قسم طریقه بیلان طویغالی بولادور. اورونماغلیق تاتیماغلیق بوراماغلیق انکلاماغلیق

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

یا کوزیما کلیدک برله طویولور. بو بش قسم طویماغلیقنی
حواس خمسهٔ ظاهره و اولارنینگ اسبابلارینی حواس
اسبابلاری دیرلار.

اوروتوق معلوماتی‌نینگ اسبابی تیری‌دور. ایچ
تریده اوروتوق معلوماتی عصبه‌لاری یایغلیق دور. بو
نرسه‌گا قول تکوزسک تری برله عصبه‌لارنینگ اوچلاریغه
تأثیر یتادور و عصبه‌لار برله مینگه‌گا خبر بریلادور. اینک
برله توتقان نرسه‌نینگ ایسیق، سووغاق، سیلیق یریکلیکی
بیزگا معلوم بولادور. تری‌سی نفیس و عصبه‌لاری توولا
بولغان یرلارده مثلا: تل اوچی و بارماق اوچلاریده
اوروتوق معلوماتی ایتکراک دور.

تاتیق‌نینگ اسبابی تیل‌نینگ تری‌سی دور.
تاتیق عصبه‌لاری اول یردن مینگه‌گا بارادور. قند، تور
و اداغ نرسه‌لار اغیزغه کیرسه تاتیق عصبه‌لاریغه تأثیر
قیلادور. و اول عصبه‌لار برله مینگه‌گا خبر یتادور. اول
وقت تاتیق‌نی بیلامیز.

بوراق‌نینگ اسبابی بوروننگ ایچیداکی تریه
دور. شونینگدین بوراق عصبه‌لاری مینگه‌گا بارادور.
بوراغلیق نرسه‌لاردین کوروماکدیک نهایت اوشاق

دانه‌لار آیریلیب هواغه ساچیلیب کتادور. تینفاندا بولارنینک بعضی‌سی هوا بیلان بورونغه کیریب بوراق عصبه‌لاریغه تاثیر قیلادور. عصبه‌لار برله مینکه‌گا خبر یتادور. انینک بیلان بسویسی‌نی بیلامیز.

انکلاماق نینک اسبابی قولاق‌دور. انینک تاشی قولاق و قولاق توشوکی دور. اوتراسی‌نی دومباق کواکی دیرمیز. اول دومباق پرده‌سی دیگان بر پرده بیلان قولاق توشوکیدین آیریلور و بو قولاق پنجره بیلان سوقاچاق پنجره دیگان ایکی پرده بیلان قولاق ایچیدین آیریلور ایکن قولاق کارنایی دیگان بر نور بیلان بوتقولوققه قوشولادور. دومباق کواکیده انکلاق سونکاکلاری دیگان اوچ کچیک سونکاك باردور. اولارنینک بری بولقه بری سندل و ینه بری ایزانکوغه اوخشاغانی اوچون اولارنی بولقه سندل و ایزانکو دیرمیز. بولقه دومباق پرده‌سیگا توتشاق دور. ایچ قولاقدا پوستلاری نفس ایکی خالته‌چك (پرده خالته‌چکی) باردور. یوقارقی خالته‌چك نینك اوچ حلقه نوری باردور. توبنکی خالته‌چك نینك صدفه دیگان بور کماچك بر نوری هم باردور. مذکور خالته‌چك‌لار قورام سونکاکی دیگان سونکاك نینك ایچیده تورادور. خالته‌چك‌لارنینک ایچی

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

بیلان چوره‌سی یعنی ایچ قولاق نینك همه‌سی سوماده بیلان تولاغلیق دور. خالته‌چك‌لار نینك پوست‌لاریدا مخصوصاً صدفه ده انكلاق عصبه نینك اوشاق شاخلاری یایغلیق دور. بو پرسه دین آواز چیقسه اول پرسه اوزی تبرانیب توردور. اول تبرانما كلیك هوا بیلان باریب دومباق پرده‌سی‌نی مدیرلاتادور دومباق پرده‌سی بواقه‌نی مدیرلاتادور بواقه سندل‌نی مدیرلاتا دور سندل ایزانكونی و ایزانكو سوقاچاق پنجره‌نی میدیرلاتا دور و سوقاچاق پنجره قولاق ایچیداكی سوماده‌نی میدیرلاتا دور. اول وقت انكلاق عصبه‌لاری بوله مینكه‌گا خبر یتادور. و بیز اوازنی انكلایمیز.

كوروك نینك اسبابی كوزدور. اول كوز چناقیدا سولاغلیق غولاق بر توب دور. انكا یوتاشلیق عضله‌لارنینك یاریلیقی بیلان حركت قیلغولوق دور. كوز یاش بیلان هول و پاكیزه ساقلانادور. یاش كوزنینك الدی طرفیده بار یاش بزیدین چیقیب كوز غولوب اچیلماقی بوله بوین طرفیگا كلیب اندا بار بر توشوك بیلان بورونغه كیرادور

كوزنینك ایچی ایكی كلبه‌گا بولونكان دور. كچیككی‌نی الدی كلبه و چونكراقی‌نی كیندی كلبه دیرمیز. الدی كلبه‌نینك الدی طرفی كنبذدیك بولوب شیشه‌دیك صاف و

سوزوكدور. انی كوز قرنیه‌سی دیرمیز. الدی كلبه‌ینك
كینی طرفیده یولاق و رنكلیك بر پرده بار. اینك رنكی كوك
یوز، سارغیش و یا قرا بولادور. اول پرده‌نی كوز قزحیه‌سی
دیرمیز. انینك اوتراسیدا بر توشوك بار. انی كوز قراقی دیرلار.
كوز قزحیه‌سی‌نینك بر موبچه نهایت كچیك عضله‌لاری بار.
كوز قزحیه‌سی‌نی الیب اتیب تور پرده‌سی كورونسون دیب
كوز آقی دیگان پوستنی كسیب اچیبدور. توپیده كوز
قزحیه‌سی بیلان قراقی و توبنده كوروك عصبه كورونادور.
اولارنینك بعضی‌سی توز بولوب كوز قزحیه‌سی‌نینك اوترا
سیدین چیقیب چت‌لاریگا اوزولغاندور و بعضی‌سی حلقه
دور. یاروغ از بولسه توز عضله‌لار یغیلادور. مونینك بیلان
كوز قراقی كینگرویدور و تولاراق یاروغ كوزگا كیرادور.
یاروغ تولا بولسه حلقه‌لیق عضله یغیلادور. مونینك بیلان كوز
قراقی تار بولادور. و یاروغ زیاده كیرمایدور. كوز كینی كاسه
سی‌نینك پوستی اوچ قات‌دور. تاش قاتی آق و قاتیقدور. انی
كوز آقی دیرلار. اوترا قاتی‌نینك رنكی قرادور. اندا قان تور
لاری یایغلیقدور. اینك اوچون اول قات‌نی تمورپرده‌سی
دیرمیز. ایچ قاتیدا كوروك عصبه‌لاری توردیك یایغلیقدور.
اینك اوچون اول قات‌نی تور پرده‌سی دیرمیز. كوز

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

قرنیه‌سی کوز اقیغه تو تاشلیق و کوز قزحیه‌سی تور پرده‌سیگا توتاشلیق‌دور. کوز قزحیه‌سی‌نینك ارقاسید شیشه‌دیك سوزوك و ایچیده سودیك بر عه بیلان تولاغلیق یولاغراق بر نرسه تورادور. انی کوز جامی دیرمیز. بعضی آدم‌نینك کوز جامیدا بر کسل پیدا بولادور. اول کسل بیلان کوز جامی غبار بولادور. انداغ بولغاندا کوزنینك پرده‌سی بار دیرلار. کوزنینك الدی کابه‌سی سوزوك سودیك بر نرسه بیلان و کینی کابه‌سی لانکپونغه اوخشاش سوزوك بر عه بیلان تولغان‌دور. کورماکلیك اوچون یاروغ کوزکا کیریب کوروك عصبه‌سیغه تأثیر قیلماق لازم‌دور. مذکور عصبه بیلان تأثیری مینکاگا یتادور.

اورونوق معلوماتی عصبه‌لاری، تاتیق عصبه‌لاری، بوراق عصبه‌لاری، انکلاق عصبه‌لاری و کوروك عصبه‌لاری نینك همه‌سی‌نی قوشوب طویوق عصبه‌لاری دیرمیز. اولارنینك همه‌سی بیلان تأثیر تاشقاریدین ایچکاریکا مینکه‌گا بارادور.

حرکت

بر قولنی حرکتکا کلتورساك اول ایش عضله‌نینك

یغیلماقی برله قیلینادور. عضله نینک یغیلماقی بر عصبه انکا یتکوزکان تاثیری بیلان بولادور. بیز قول نی مدیرلاتقالی خواهلاغان همان مینکه دین خبر بربلادور. اول خبر عصبه برله عضله کا یتادور. و عضله یغیلیب قول نی مدیرلاتادور. اندداغ مینکه دین تاشقاریغه تاثیر یتکوزادورغان عصبه لار نی حرکت عصبه لاری دیرمیز.

پند: اوروتوف معلوماتی عصبه لارینی چیداشلیق قیلماق اوچون بدن نی پات پات ایسیغلیقی یاز کونی نینک سوییدیک سودا یوماق و اوشوق انکین کیمای هواسی پاکیزه بولغان یرلارده تورماق یخشیدر. بلالار ناس تماکو چکماسون چونکه انینک برله تاتیق و بوزاق قوّتلاری بوزولادور. بدنکا باشقه ضررلار هم یتکوزولور. قولاق توشوکیده کیر یغیلیب قالماسون چونکه انکا چانک قونغانی بیلان انکلاق قوّتی سُستلاشادور. بر نرسه قولاققه کیریب قالغان بولسه انی اوچلوق اسباب بیلان کورلاماق یخشی ایماس چونکه مونینک بیلان دمباق پرده سیکا اسان دخل یتادور. کوزنی چانک و

توتوندین ساقلاماق لازمدور. یاروق از بولغان
وقتدا ینکیچکه ایش مثلاً خط اوقوش و
پتوش و یا 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 یراغراقداکی‌نی اوچوق
کورالمایدور.

عصبه ترتیبی تولا ایشلار برله‌اسان بُستلاشا
دور. مثلاً اویقوسزلیق و انسزلیك ضرر قیلادور.
لیکن مخصوصاً عرق و انداغ نرسه ایچماکلیک
و افیون، نشه چکماکلیك و زنا بوزوقچیلیق
نهایت ضررلیکدور. انینك اوچون شونداغ
ایشلاردین احتیاط قیلماق تولا ضروردور.

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

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