علم طبیعت

اوّلقی جزء

کاشغر شهریده فویس تانک نینک
باسمه خانه سیدا باسیلدی

١٩٣٦

آدم

آدم

آدم بدنی نینک باشلیق حصه 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 بیلاک و پنجه بیلان تمام بولادور. بیلاک جاینا کدین ایکیکا یعنی یوقارقی بیلاک 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 کواک لار باردور. مشهور راقی مینکه کواکی بورون توشوک 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.

سونکاکلار (استخوان).

آدم نینک بدنیده ایکی یوزدین زیاده سونکاک باردور. بولار نینک همه‌سی نی قوشوب استخوان دیرلار. کچیک بلانینک استخوانی نینک تولاراقی یومشاق بر نرسه‌دین عبارت دور. اول نرسه‌نی کومالچک یا ترامچ دیرلار. کچیک بلا اوسکانده کومالچکده اهک جنسیدین بولغان اوشاق دانه‌لار پیدا بولوب توراردور. مونینک بیلان اول آهسته آهسته قاتیب سونکاک بولادور. لیکن بعضی یرلار مثلاً بورون سونکاکی نینک اوچی قولاق کومالچکی و کارنای اصلا قاتمایدور.

باش نینک سونکاکلاری ایکیکا بولونور یعنی چناق سونکاکلاری و یوز سونکاکلاری. چناق سونکاکلاری نینک الدیدا پیشانه سونکاکی کینیده چوقا سونکاکلاری بیلان کینی جولا سونکاکی و یانلاریدا چکه سونکاکلاری باردور. کینی جولا سونکاکی نینک توشوکی (کینی جولا توشوکی) باردور. یوز سونکاکلاری بورون سونکاکلاری قبوز یا که کچات سونکاکی یوقارقی بیلان توبنکی اینکاک سونکاکلاری دور. اینکاک سونکاکلاریده تیشلار نینک 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 توروهی باردور. باغیش توروهی 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 پی لار و عضله لار نینك یاریلیقی بیلان باغیش محکم تورادور. باغیش نینك ایچی همیشه بلغمغه اوخشاش باغیش سوبی دیکان بر نرسه دین 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 بلدم لار دین پوتون بر سونکا کدیك بولوب دور. بلدم لار نینك تولاسی نینك اوتراسی توشوك دور (بولون توشوکی). ارقا طرفیده عضله لار توتاشماقی اوچون پوتاقدیك نرسه لاری بار دور. بلدم لار نینك توشوك لاری نینك همه سی قوشولوب

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

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

اوشنه سونکاك لاری دوله سونکاك لاری و اوکراك
سونکاك لاری یاکه صوره سونکاك لاری دور. دوله سونکاك
لاری یعنی تارغاق لار یاپلاق دور. اولار سیرت سونکاکی
بیلان سینه سونکاك لاریکا محکم عضله لار برله توتاشلیق دور.
اوکراك سونکاك لاری نینك بر اوچی توش سونکاکیکا ینه بر
اوچی دوله سونکاکیکا توتاشلیق دور. اوشنه سونکاك لاری

قول لار نینک برکیکان یری دور.

یانباش سونکاک لاری هم توقوز کوز بلدم لاریکا هم بر بریکا محکم توتاشلیق دور لار. اولار پوت سونکاک لاری نینک برکیکان 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 یته دین 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

یانباش سونککی بیلان توتاشلیق و توبنکی باغیشی پارچاق نینک الدی سونککا توتاشلیق دور. تیز باغیشی نینک اوستیده لیپک دیکان سونکاك باردور. اول بر پی ایچیده تورادور. هوشوق باغیشی سونکاك لاری نینک بری کینی طرفکا چیقیب تورادور. اول تاپان سونککی دور.

استخوان بدن نینک 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 مونداغ جزٔ نی عضله دیرلار. عضله لار نینک تولاسی توم و موکادیك ایکی طرفیکا اوچلانغان و پی برله سونککا توتاشلیق دور.

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

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 بولغانی نی کورورمیز. بو دانه لارنی سل لار ایتورمیز. تره نینك ایچ طرفیداکی سل لار یومشاق و ھولاق امّا تاش طرفیداکی لار قاتیق و یاپلاق دور لار. تاش طرفیداکی سل لار آهسته آهسته اوپراب کیپکلانیب توشوب کتادور. اولار نینك 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 نینک استیدا توروب انینکدین قالین دور. اول سَلْلاردین پیدا بولغان نهایت ینکیچکا ییپ لاردین توقولغان دیك دور. (بدن نینك همه عضولاری موانداغ توقوله لاردین عبارت دور). ایچ تره سویولسه قان چیقادور هم اغریدور.

ترده 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 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 سَلْلاریدین حاصل بولوب ترده بولغان چوقورراق یرلارده تورادور. اول چوقورلار نینك تکیدین تاش تره سَلْ لاری همیشه توك لار نینك توب لاریکا قوشولوب تورغانی بیلان توك لار اوسوب تورادورلار.

ایچ ترده توك لار نینك یانیدا اوشاق بزلار بار دور. بولاردین یاغ آیریلیب چیقیب ترهنی و توك لارنی یومشاق ساقلایدور.

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

بر نرسه چیقیب تره نی هول و سیلیق ساقلایدور.

هضم اسباب لاری.

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

اغیزکواکی نینك اوستی تامغاق و استی تیل دور. تیل عضله لاردین عبارت بولور. انینك اوچون حرکتی ایپّیك دور. تامغاق نینك کینی طرفیده سانکولاب تورغان بر پرده بار. انی تامغاق پرده سی و اوچی نی کیچیك تیل دیرلار.

اغیز کواکیده تیشلار توراد ور. چونك آدم نینك 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 نینك توبن طرفی اینکاك نینك ایچیده دور و اوستون طرفی کورونوب توراد ور. اینکاك نینك ایچیداکی یرنی کوتك و اوستیداکی نی باش دیرمیز. تیش باشی مینا بیلان قاپلاغلیق دور. مینا تیش نی اوپراب کتیشدین ساقلایدور. انینك ایچیده تیش سونکاکی بار دور. تیش سونکاکی نینك ایچیده

تیش کواکی دیکان بر کواك باردور. اول کواك ینکیچکا
غورلاری بار یومشاق و نهایت طویوشلوق بر نرسەدین 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 نرسەنی تیش بیلان چاقماق یخشی ایماس
چونکه مونینك بیلان مینا اونکای یاریلیب کتادور.
یوتقولوق نینك بر نچه توشوکلاری بار. بری الدی طرفیکا
ایکیسی یوقاری و ایکیسی استی طرفیکا دور. الدی طرفیداکی
توشوکی اغیزغه بارادور. یوقاری طرفیداکی توشوکلار بورون
توشوکلاریکا بارادور. استی طرفیداکی توشوکلارنینك بری
الدیدا توروب کارنایغه بارادور، ینه بری انینك ارقاسیدا توروب
کالغه بارادور. طعام یب ایچکانده بورونغه بارادورغان توشوك
لار تامغاق پردەسی بیلان و کارنایغه بارادورغان توشوك کارنای
قاپقوچی بیلان یاپیلادور.
کال تار بر نور دور. اول معده پردەسیده بار بر توشوکدین
اوتوب قورساق کواکیغه بارادور.
قرین هضم نوری نینك کنکروکان بر یری دور. اول

معده پرده‌سی نینک استیدا چپ طرفیکا تورادور.

اوچای یورکام یورکام 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 طرفیکادور. جکردین اوت دیکان کوك و آچیق بر سو چیقیب تورادور. اول اوت خالته‌سیغه ییغیلیب انینکدین بر ینکیچکا نور بیلان آچیق اوچایکا اوتادور.

قورساق توپروک بزی قرین نینک ارقا استیدا تورادور. اول توزلوق و سوزوک سو چیقارادور. انی قورساق توپروکی دیرمیز قورساق توپروکی هم بر نور بیلان آچیق اوچایکا اوتادور.

هضم یعنی طعام سینکماکی دیکان شوندای بولادورکه طعام نینک بعضی سی قانغه قوشولغودیک بر حالغه کلادور. بو ایش اغیز کواکیده قریندا و هم اوچایده بولادور.

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

اغیز توپروکی قرین خلطی اوت بیلان قورساق توپروکی نینک تأثری 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 یغیلیب 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 چایناماق 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.

قان نی یوردورادورغان اسباب‌لار

قان نی یوردورادورغان اسباب‌لار یوراك و تمورلاردور. اولارنینك ایچیده قان یوروب تورادور.

قان ایکی جزءدین یعنی قان سویی و قان ذرّه‌لاریدین عبارت‌دور. قان سوی نینك رنکی یوق‌دور؛ سودیك سوزوك‌دور. قان ذرّه‌لاری نینك بعضی‌سی قزیل بعضی‌سی آق‌دور. همه‌سی نهایت اوشاق‌دور. قزیل‌لاری یومالاق یاپلاق آق‌لاری باشقه باشقه صورت‌ده بولادور. آق‌لاری آزراق‌دور شونداغ‌که تورت یوزی قزیل بولسه بری آق بولادور.

یوراك سینه کوکسی نینك الدی طرفیده‌دور. اول اوزی ییغیلغولوق بر عضله‌دور. 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 بولونادور. تاشقارقی کُلبه‌لاردین ایچکارکی کُلبه‌لاریکا اچیلادورغان بردین توشوك بار.

تمورلار اوچ قسم‌دور یعنی شریان تمورلار قیل تمورلار و ورید تمورلار.

شریان تمورلاری نینك پوستی قالین و کنکروب

ییغیلغولوق دور. اولار یوراك نینك ایچکاركی کُلبه لاریدین چیقادورلار. یوراك نینك اونك طرفیداکی ایچ کُلبه سیدین چیقّان شریان ایکی شاخ بولوب اوپکالارکا باریب اندا یاییلادور. انی اوپکا شریبانی دیرمیز. یوراك نینك چپ طرفیداکی ایچ کُلبه سیدین چیقّان شریان برمونچه شاخ بولوب بدن نینك همه یرلاریکا باریب یاییلادور. انی بدن نینك چونك شریانی دیرمیز.

قیل تمورلاری شریانلار نینك کچیك شاخلاری دور. اولار کوزکا کورونماکودیك ینکیچکادور و پوست لاری 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 کُلبه لاریکا بارادور. اونك طرفیداکی کُلبه کا ایکی ورید کیرادور. اولارنی یوقارقی و توبنکی کوواك تمورلاری دیرمیز اولار نینك شاخلاری بدن قیل تمورلاریغه قوشولادور. یوراك نینك چپ طرفیداکی تاشقارقی کُلبه سیکا تورت ورید کیرادور. اولارنی اوپکا وریدلاری دیرمیز. اولار نینك اوشاق شاخلاری اوپکا قیل تمورلاری دور.

قان نینک یوروشی ۔ تیریکلیك اوچون قان نینك همیشه یوروب تورماقی لازم دور. بو ایش یوراك کلبه‌لاری نینك ییغیلماقی و کنکروماکی بیلان بولادور. قان نینك همیشه بر طرفکا یورماکی اوچون بر نچه یرده بر قسم یاپغوچلار باردور. یوراك نینك تاشقارقی بیلان ایچکارکی کلبه‌لاری نینك اراسیداکی یاپغوچلار ایچ طرفیکا اچیلادور. ایچ کلبه‌لار بیلان شریانلار نینك اراسیداکی یاپغوچلار شریانلارغه اچیلادور. ورید تمورلاری نینك بعضی سیده یوراك نینك تاشقارقی کلبه‌لاریکا اچیلادورغان یاپغوچلار باردور.

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

اینینك حرکتی تپکاندیك معلوم بولادور. اوسوشی توختاغان ساق آدم نینك عوری بر دقیقه‌دا یتمیشدین سکسن غچه 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. اینینک 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 زخم‌نینک اوزینی و بعضیده هم زخم‌نینك وبدن قیل تمورلاری‌نینک اراسی‌نی قیسماق لازم دور (نمه ایشقه؟). زخم یاره هر قانچه کچیک 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.

کارنای یوتقولوقدین اوپکاگا 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 ونرلاری 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 اوپکالارگا باریب اندا یاییلادور.

اوپکا ایکی بولوب یوراك نینك ایکی طرفیده تورادور. اولار نفس تمورلاری نینك اوشاق شاخلاریدین و اولار نینك اوچلاریداگی نفس سَنْلاریدین عبارت دور. نفس سَنْ لاری نینك پوستلاریدا اوپکا قیل تمورلاری یاییغلیق دور. اول قیل تمورلار اوپکا شریانلاری نینك اوشاق شاخلاری بولوب اوپکا وریدلاریگا بارادور.

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

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. آدم نینك تیریکلیکی اوچون قانیدا هم مادة الحیات هم اکسجین دیکان بر قسم هوا نینك حاضر بولماقی لازم دور. یوراکدین قان بدن شریانلاری بیلان قیل تومورلاریغه چیقاریلغاندا مذکور ایکی نرسه دین انچیده تولا بار. امّا قیل تومورلاردا قان تبدیل تاپادور. اول ایش شونداغ بولورکه قاندین مادة الحیات و اکسجین بدن نینك سَللاریکا اوتادور و سَللاردین کمور حامضی (کمور ساسیق) دیکان بر ضررلیك هوا و هم بدنکا یارامایدورغان باشقه نرسه لار قانغه اوتادور. بو تکیشیلماکی بیلان قان نینك اصلی تبدیل تاپادور و رنکی قاراراق بولادور. قان نینك ینکوشلانماکی اوچون ینکی مادة الحیات و ینکی اکسجین لازم بولادور. کمور حامضی بیلان باشقه یارامایدورغان نرسه نینك چیقاریلماقی هم ضرور دور. مادة الحیات قریـن و اوچای لار نینك قیل تومورلاری بیلان سینه تومویدین قانغه الینادور. کمور حامضی و باشقه ضررلیك نرسه لار اوپکا قیل تومورلاریدا تینیش بیلان آیریلادور. قان یوراك نینك اونك

طرفیداکی ایچ کُلبه‌سیدین اوپکاکا بارغاندا اوپکا قیل تمورلاریدا و نفس سَنلاریده بر تکیشیلماکایك بولاردورکه قاندین کمور حامضی نفس سَنلاریکا اوتادور و نفس سَن لاریدین اکسجین قانغه اوتادور. بو تکیشیلماکی بیلان قان ینه اصلیکا اؤرولادور و رنکی قزیلراق بولادور.

اوپکاده قان‌نینك تکیشیلماکی اوچون نفس سَنلاریداکی 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 سَنلاریکا کیریب اولارنی کنکروتادور. دم چیقاریلغاندا قابرغه‌لار ییغیلادورلار و معده پرده‌سی یوقاریغه تارتیلادور. انینك بیلان سینه کواکی کچیکراك بولادور نفس سَنلاری قیسیلادور و کمور حامضیغه ارالاشیب بوزولغان هوا چیقاریلادور.

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

وتوروشی سینه‌نینک حرکتیکا دخل برکودیک بولماسون. بوروون بیلان دم الماق یخشی دورچونکه بورونداهوا ایسیب چانکدین پاکیزه بولادور.

آیریما اسباب‌لار

آیریغوچ اسباب‌لار اوپکالار تر بزلاری و بوراک‌لار دورلار.

اوپکالار کمور حامضی بیلان سوهوری آیریبیدور.

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 عمل‌لارینی اوبدان قیلالمایدورلار. ایکین‌لارنی خصوصاً بدنکا یقین ایکین‌لارنی پاکیزه توتماق لازم بولادور. ایسیقدین سوغاققه و سوغاقدین ایسیققه بریولی

اوتماك 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.

بوراك‌لار ایکی بولوب قورساق کواکی‌نینک کینی طرفیده سیرت‌نینک ایکی یانیدا تورادور. چونکلوقی موشت‌دیك و صورتی لوبیادیك دور. اولار قیل تمورلار بیلان یور کاشیکلیک حساب‌سز اوشاق تمورغه اوخشاش نورلاردین عبارت دور. اول نورلارنی بوراك تمورلاری دیرلار. مذکور قیل تمورلاردا قاندین آیریلادورغان نرسه‌لار آیریلیب دوبه‌ساقه بیغیلیب اندین بدندین چیقادور.

عصبه ترتیبی.

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

مینکه یومشاق بولوب ایکی نرسه‌دین عبارت دور. بری‌نینك رنکی بوزدور و عصبه سل‌لاریدین عبارت دور. ینه بری‌نینك رنکی اق بولوب عصبه بیپ‌لاریدین عبارت دور. مینکه‌نینك یوقارقی حصّه‌سی‌نی چونک مینکه دیرمیز.

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

یولون اوزون بر طنابدیك دور. مینکه دین کینی جولا توشوکی بیلان اوتوب یولون نورینی تولدوروب تورادور. 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 اوروندوق 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. اوروندماغلیق تاتیماغلیق بوراماغلیق انکلاماغلیق

یا کوزیماکلیک برله طویولور . بو بش قسم طویماغلیق نی
حواس خمسهٔ ظاهره و اولارنینک اسبابلارینی حواس
اسبابلاری دیرلار .

اوروتوق معلوماتی نینک اسبابی تیره دور . ایچ
تره ده اوروتوق معلوماتی عصبه‌لاری یاییغلیق دور . بو
تره گا قول تیگوزسانک تره برله عصبه‌لارنینک اوچلاریغه
تأثیر یتادور و عصبه‌لار برله مینگه‌گا خبر بریلادور . اینک
برله توتقان نرسه‌نینک ایسیق ، سووغاق ، سیلیق یریکلیکی
بیزکا معلوم بولادور . تره‌سی نفس و عصبه‌لاری تولا
بولغان یرلارده مثلا : تیل اوچی و بارماق اوچلاریدا
اوروتوق معلوماتی ایتکراق دور .

تاتیق نینک اسبابی تیل نینک تیره‌سی دور .
تاتیق عصبه‌لاری اول یردن مینگه‌گا بارادور . تتم ، تور
و اداغ نرسه‌لار اغیزغه کیرسه تاتیق عصبه‌لاریغه تأثیر
قیلادور . و اول عصبه‌لار برله مینگه‌گا خبر یتادور . اول
وقت تاتیق نی بیلامیز .

بوراق نینک اسبابی بوروننینک ایچیداکی تیره
دور . شونینگدین بوراق عصبه‌لاری مینگه‌گا باردور .
بوراغلیق نرسه‌لاردین کوروبماکودیک نیمهات اوشاق

دانه‌لار آیریلیب هواغه ساچیلیب کیتادور. تینفاندا بولارنینگ بعضی‌سی هوا بیلان بورونغه کیریب بوراق عصبه‌لاریغه تأثیر قیلادور. عصبه‌لار برله مینگه‌گا خبر بیتادور. انینگ بیلان بوییسی‌نی بیلامیز.

انگلاماق‌نینگ اسبابی قولاق‌دور. اینینگ تاشی قولاق و قولاق توشوکی دور. اوتراسی‌نی دومباق کواکی دیرمیز. اول دومباق پرده‌سی دیگان بر پرده بیلان قولاق توشوکیدین آیریلور و بمولاق پنجره بیلان سوقاچاق پنجره دیگان ایکی پرده بیلان قولاق ایچیدین آیریلور ایکن قولاق کارنایی دیگان بر نور بیلان بوتقولوققه قوشولادور. دومباق کواکیده انگلاق سونگاکلاری دیگان اوچ کچیک سونگاک باردور. اولارنینگ بری بولقه بری سندل و یته بری ایزانکوغه اوخشاغانی اوچون اولارنی بولقه سندل و ایزانکو دیرمیز. بولقه دومباق پرده‌سیگا توتاشاق دور. ایچ قولاقدا پوستلاری نفس ایکی خالته‌چک (پرده خالته‌چکی) باردور. یوقارقی خالته‌چک‌نینگ اوچ حلقه نوری باردور. توبنکی خالته‌چک‌نینگ صدفه دیگان یور کماینک بر نوری هم باردور. مذکور خالته‌چک‌لار قورام سونگاکی دیگان سونگاک‌نینگ ایچیده تورادور. خالته‌چک‌لارنینگ ایچی

بیلان چوره‌سی یعنی ایچ قولاق نینک همه‌سی — وماده بیلان تولاغلیق دور. خالته‌چک‌لار نینک پوست‌لاریدا مخصوصاً صدفه ده انکلاق عصبه‌نینک اوشاق شاخلاری یایغلیق دور. بر برسه دین آواز چیقسه اول برسه اوزی تیبرانیب توراددور. اول تبرانما کلیب هوا بیلان باریب دومباق پرده‌سی‌نی مدیرلاتادور دومباق پرده‌سی بواقه‌نی مدیرلاتادور بواقه سندل‌نی مدیرلاتادور سندل ایزانکونی و ایزانکو سوقاچاق پنجره‌نی میدیرلاتادور و سوقاچاق پنجره قولاق ایچیداکی سوماده‌نی میدیرلاتادور. اول وقت انکلاق عصبه‌لاری برله مینکه‌گا خبر یتادور. و بیز اوازنی انکلایمیز.

کوروک نینک اسبابی کوزدور. اول کوز چناقیدا سولاغلیق ءولاق بر توپ دور. انکا توتاشلیق عضله‌لار نینک یاردیلیق بیلان حرکت قیلغولوق دور. کوز یاش بیلان هول و پاکیزه ساقلانادور. یاش کوز نینک الدی طرفیده بار یاش بزیدین چیقیب کوز ءولوب اچیلماقی برله بورن طرفیگه کلیب اندا بار بر توشوک بیلان بورونغه کیرادور

کوز نینک ایچی ایکی کلبه‌گا بولونگان دور. کچیککی‌نی الدی کلبه و چونکراقی‌نی کیندی کلبه دیرمیز. الدی کلبه‌نینک الدی طرفی کنبذدیک بولوب شیشه‌دیک صاف و

سوزوك دور. انی کوز قرنیه‌سی دیرمیز. الدی کلبه‌نینك
کینی طرفیده یولاق و رنکلیك بر پرده بار. اینینك رنکی کوك
یوز، سارغیش و یا قرا بولادور. اول پرده‌نی کوز قزحیه‌سی
دیرمیز. اینینك اوتراسیدا بر توشوك بار انی کوز قراقی دیرلار.
کوز قزحیه‌سی‌نینك بر موچه نهایت کچیك عضله‌لاری بار.
کوز قزحیه‌سی‌نی الیب اتیب تور پرده‌سی کورونسون دیب
کوز آقی دیکان پوستنی کسیب اچیب‌دور. توبیده کوز
قزحیه‌سی بیلان قراقی و توبنده کوروك عصبه کورونادور.
اولارنینك بعضی‌سی توز بولوب کوز قزحیه‌سی‌نینك اوترا
سیدین چیقیب چیت‌لاریکا اوزولغان‌دور و بعضی‌سی حلقه
دور. یاروغ از بولسه توز عضله‌لار یغیلادور. مونینك بیلان
کوز قراقی کنکرویدور و تولاراق یاروغ کوزکا کیرادور.
یاروغ تولا بولسه حلقه‌لیق عضله یغیلادور. مونینك بیلان کوز
قراقی تار بولادور. و یاروغ زیاده کیرمایدور. کوز کینی کاسه
سی‌نینك پوستی اوچ قات‌دور. تاش قاتی آق و قاتیق‌دور. انی
کوز آقی دیرلار. اوترا قاتی‌نینك رنکی قرادور. اندا قان تور
لاری یایغلیق دور. اینینك اوچون اول قاتنی تمورپرده‌سی
دیرمیز. ایچ قاتیدا کوروك عصبه‌لاری توردیك یایغلیق‌دور.
اینینك اوچون اول قاتنی تور پرده‌سی دیرمیز. کوز

قرنیه‌سی کوز اقیغه توتاشلیق و کوز قزحیه‌سی تور پرده‌سیگا توتاشلیق‌دور. کوز قزحیه‌سی نینک ارقاسیدا شیشه‌دیک سوزوک و ایچیده سودیک بر نرسه بیلان تولاغلیق یومالاق بر نرسه توراادور. انی کوز جامی دیرمیز. بعضی آدم‌نینک کوز جامیدا بر کسل پیدا بولادور. اول کسل بیلان کوز جامی غبار بولادور. انداغ بولغاندا کوزنینک پرده‌سی بار دیرلار. کوز نینک الدی کابه‌سی سوزوک سودیک بر نرسه بیلان و کینی کابه‌سی لانکیپونغه اوخشاش سوزوک بر نرسه بیلان تولغاندور. کورماکلیک اوچون یاروغ کوزگا کیریب کوروک عصبه‌سیغه تاثیر قیلماق لازم‌دور. مذکور عصبه بیلان تاثیری مینکاگا یتادور.

اوروتوق معلوماتی عصبه‌لاری، تاتیق عصبه‌لاری، بوراق عصبه‌لاری، انکلاق عصبه‌لاری و کوروک عصبه‌لاری نینک همه‌سی‌نی قوشوب طویوق عصبه‌لاری دیرمیز. اولار نینک همه‌سی بیلان تاثیر تاشقاریدین ایچکاریگا مینکه گا بارادور.

حرکت

بر قول‌نی حرکتکا کلتورساک اول ایش عضله نینک

یفیلماقی برله قیلینادور. عضله‌نینک یفیلماقی ر عصبه انکا یتکوزکان تاثیری بیلان بولادور. بیز قول‌نی مدیرلاتقالی خواهلاغان همان مینکه‌دین خبر بربلادور. اول خبر عصبه برله عضله‌کا یتادور. و عضله یفیلیب قول‌نی مدیرلاتادور. انداغ مینکه‌دین تاشقاریغه تاثیر یتکوزادورغان عصبه‌لار نی حرکت عصبه‌لاری دیرمیز.

پند: اوروتوف معلوماتی عصبه‌لارینی چیداشلیق قیلماق اوچون بدن‌نی پات پات ایسیغلیقی یاز کونی‌نینک سوییدیک سودا یوماق و اوشوق انکین کیمای هواسی پاکیزه بولغان یرلارده توروماق یخشیدور. بلالار ناس تماکو چکماسون چونکه انینک برله تاتیق و بوزاق قوتلاری بوزولادور. بدنکا باشقه ضررلار هم یتکوزولور. قولاق توشوکیده کیر یغیلیب قالماسون چونکه انکا چانک قونغانی بیلان انکلاق قوتی سُستلاشادور. بر نرسه قولاققه کیریب قالغان بولسه انی اوچلوق اسباب بیلان کورلاماق یخشی ایماس چونکه مونینک بیلان دوماق 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 یراغراقداکی‌نی اوچوق کورالمایدور.

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