

M. T.
314

T.B.M.M

DDC:
YER: 74-6239
YIL:
CLT:
KSM:
KOP:
DEM: 74-11382

KÜTÜPHANESİ

ژاندارم نرسبات و تالیفات کتبی

لیسنیل سینه زری

عدد

نومرو

۴



ژاندارمه افرادیته مخصوص

صحی معلومات

و

ایلك یاردملر

M.T.

314

محرری

مدافعه ملیه صحیه دائره سی اوچنجی شعبه مدیری

میرآلای

احمد منیر

[عموم ژاندارمه قوماندانلیقی «تالیفات و نرسبات انجمنیه» ترقیب و افراد مکتبلرنده اوقوتد بر طومه

اوزره قبول ابرطشدر]

منفعتی ژاندارمه مطبعه سنه ترك ایڈلشدر

۱۹۲۶

1930
1256

ژاندارمه نشریات و تألیفات کتابانی
یشینیل سینی
عدد
نومرو
۴



ژاندارمه افرادیته مخصوص

صحی معلومات

ایلك یاردملر

محرری

مدافعه ملیه صحیه دائره سی اوچنچی شعبه مدیری

میرآلای

احمد منیر

—————

[عموم ژاندارمه فرمانداری لئی «تالیفات و نشریات انجمنیه» تدقیق و افراد مکتبانه ای اوقوندا برلوق

اوزره قبول ایدیلشدور]

منفعتی ژاندارمه مطبعه سینه ترک ایدیلشدور

۱۹۲۶



وجود بشر حقیقہ معلومات صحیحہ مختصرہ ۱

پروٹس ویشامقہ بولنان صاعلام بر آدمہ باقنجه بونک ر باشی ، کووده سیله ایکی قول و باجاقلری بولوندیغنی کوروروز ، بو آدم کوکسنی قالدیروب ایندیبره رک صولوق آلیر ، باش ، کووده ، قول و باجاقلری ایسته دیکی کی اوبنادیر ، ییر ، ایجر ، ایشیدیر و کورور صول مہسی اوسته قولاغئری قوبسه کز اوراده ، ایجریده بر شینک دائما ووردیغنی دویارسکز . بونون بونلر یاشامق ، دیریک علامتی در .

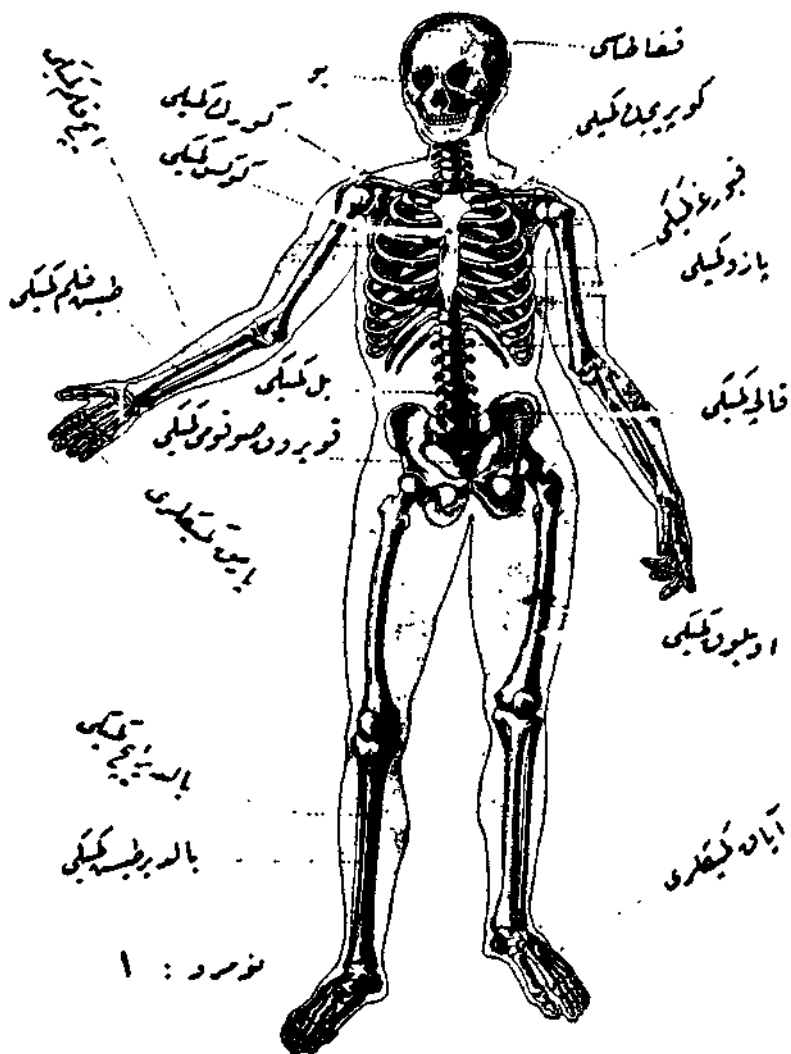
اگر صولوق آلاز ، یوره کی وورمز ، بر طرفنی حرکت ایندیبره مز ، کوروب دویمزه توش در دیرز .

دیزی اولوق ویشامق بدنمزده بوسایدیم ایشلرک پایلمہسی دیمکدر .

بوایشلرک هر برنی کورمک ویزی یاشامق ایچون بدنمزده بر جوق آتلیر پایلمش و بو آتلیرده بویوک بر فایرجه آتلیری کی بر برینه باغلامش ، کندینه مخصوص برلره قونمشدر . وجود مز اشبو آتلیرک بریناسی در . هرینانک برچایسی اولدیغنی کی بدنمزکده کیکلردن پایلمش برچایسی واردد :

وجود چایسنک تمل دیره کی بل کیکی در ، بل کیکنک اوست طرفه باش قونمش ، آلت اوجنه قالجه کیکلری باغلامهرق بونلرده بحاق و آیاقلره بیندیرلش در . باشک بر آرز آتنده بل کیکنک ایکی پانلرینه کوکس قسنک کیکلری پایشدیرلش ، بو قسک اوست اوجلرینه ده قوللر باغلاموب آسیدمشدر . دیمک چانی ؛ بل کیکی ، باش ، کوکس قسی ، قوللر و باجاقلرک کیکلرندن مرکبو .

بل کیکی : اوست اوسته بندیرلش ، خلقه یه بکزه یز یکر می دوت کیکلددر . کووده اوکه ، آرقه ویر آزده پانلره ا کیلوب بکولسون دیه ؛ بل ، نک اوزون بر کیکلدن عبارت اولمه یوب بویله پارچهلی در [برنومرولی رسمه باق] خلقه لرک اورته سنده یوقاریدن



آشاغی به قدر بروری قالیرکه بوراده مردار ایلیک بولونور و هر خاقه نك یان طرفنده کی کرتھلرك اوست اوسته کله .

سندن آرله رنده دلبلكر قالیر .
 بولردن ده سیکر لر کچر . بل
 کیکنک آت اوچنده قالجه نك
 آرقه دیوارنی یاپان کنیش
 برکیکه کوچوک برقوروق
 صوقومی نیکی واردر . اك
 یوقاریده کی خلقه ده باشك
 اوطورماسی ایچون ایکی یووا ،
 ایکنجی خلقه نك ده ، برنجی



خلقه نك ایچنه کیرمن برچیویسی واردر ، باش اوطور دینی یووالر اوستنده ، بوچیوی اطرافنده صاغه صوله ، اوکه و آرقه ده دونر [ایکی نومرولی رسمه ماق]

باسه : یوقاری و آرقه ده طیشندن صاچله اورتولو ، ایچریسنده (یین) بولنان کیکنک فوطو ایله اوک طرفنده یوز اوله رق ایکی قسمدر . نیک قوطوبه قفا طاسی دیورز . قفا طاسنک آرقه سنده وبل کیکی حداسنده ، مردار ایلیک کیردیکی کنیش بر دلیک ؛ آت و اوک و یان طرفلرنده ده کوزلر ، قولاقلر ، برون ، آغز و بوونه کیدن سیکر و دامارلرک کچدیکی بر جوق دلبلكر واردر .

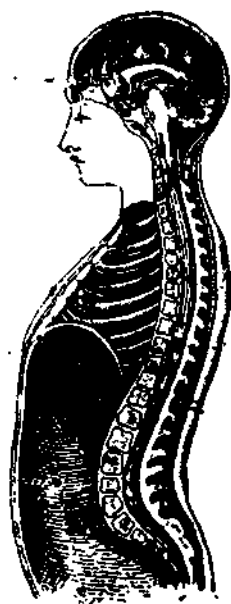
یوز مزده ده کوزلرک بولندینی ایکی یووا ، واورته برده برون ایله ایچنده بر بوندن آبری ایکی برون بوشلنی و آلت طرفنده ده آغیز واردر ، آغزک ایچریسنده دبل ، دیشلر ، طیشنده دوداق و بناقلر موجوددر .

کوکس قیسه : بل کیکنک سکز نیچسندن اعتبار آلون ایکی حلقه سنه اون ایکی عدد قبورغه کیبکری باغلامشدر . قبورغه لرك هر بری آرقه دن اوکه و یوقاریدن آشاغی به دوغری اگری در . اوک اوچاری قبا به بکره مین یاصی و اوزن برکیکه برر قیقیرداقله یاپیشقدر . اوکده کی بوکیکه [کوکس کیکی] دینور . قبورغه لرك اک صوکنجیسی اولان ایکی دانسی قیصه در ، و کوکس نیکنه باغلی اولوب نه تکر آرمنده سربستدر . ایشته بولردن قبورغه کیبکری ، اوکدن کوکس کیکی و آرقه دن بل کیکنک یاپدینی یوقاریسی دار ، آشاغیسی

کینیش وشکر کلاهی کی قسه (کوکس قسی) دینور. [اوج نوسرولو رسمه باق] بو قفسک اورتسندمه بوره ک ایله ، بوره کیره نوجیقان بو یوک داماولر ؛ ایکی طرفده آتی جکر لر واردر . وبل کیکنک ارنکننده یک و سو بوروسی آشاغی به قارن بوشلنه کچر .

کوکس قسی ، آت طرفده نندن بر بده ایله قابانور ، بو بده ایله قالمه کی کلرنک چقوری آراسنده قالن بوشلنه (قارن بوشلنی) دینور (اوج نوسرولی رسمه باق) که بو ایاچه هضم و ادرار آلتلی قونمشدر .

قولر : اوموز ، بازو ، قول و الدن یاپیلمشدر . اوموزده کوکس قفسک اوک طرفنده (کوپر بچک کبکی) آرقده (کورک کبکی) واردر . و



بینه
کوکس قسی
کوکس قفسه قارن بوشلنی
آره سده کی کت بده
قارن بوشلنی

سرد ابعیک
نوسرول : ۳

کیکلر برندن اویناماز . بازوده اوزون و قوتلی بر کیک اولوب یوقاریکی اوجی اوموزه آشاغیبی قوله باغلیدر . یازو کیکی اوموز برده اوکه و آرقه به ، یوقاری و آشاغی به فیردولایی اوینار و برابرجه قول و آلری ده اوینادیر .

قولده ایچ و طیش قلم کسطلری اولهرق ایکی کبک واردر . بو کیکلر بازو کیکی اوستنه قالفار و اینز و طیش قلم کیکی ده ایچ قلم کیکی اوستنه طیشاریدن ایجری ، ایجریدن طیشاری به دوزر ، دوزرکن المزک آیه سی یوقاری به و آشاغی به جویرر . (بر شی طوته و دوکه حرکتی)

آله بر برینه باغلی بر چوق کوچوک کیکلر موجوددر . بو کیکلر طراق دیشلری کی آجیه رق بش باوماغی باارلر . هر کیمک کندی اوستنه قالفار و اینز ، بو صورتله پاره مقلده

آجیلبر و قابایرلر . (برنومرولی رسمه باق)

بماقنر: قابیه، اویلوک، بالدر، آباق کیکلری واردر . قابله کیکلری باصصی و بویوک اولوب اوکدن بربرینه کندی، آرقه دن قویروق کیکنه باغلی در، و اویناماز ، بجاق کیکلی نک، اوزون اولوب یوقاری ده قابله کیکنده کی اویوغه کیرمش در و بواویوقده اوکه، آرقه، بانلره حرکت ایدر و تکمیل بجاغی ده برابر اوینادیر . بالدرده بری ایچ طرفده قالین ، دیکری طیشده ایجه ایکی اوزون کیک و اودر . بونلرده اوست طرفده دیز اویناغیله، اوکه و آرقه حرکت ایدرلر . آباقده کرواری ، بربرینه باغلی کوچوک کیکلر موجود اولوب وجود بوکر اوزرنده طاشنیر .

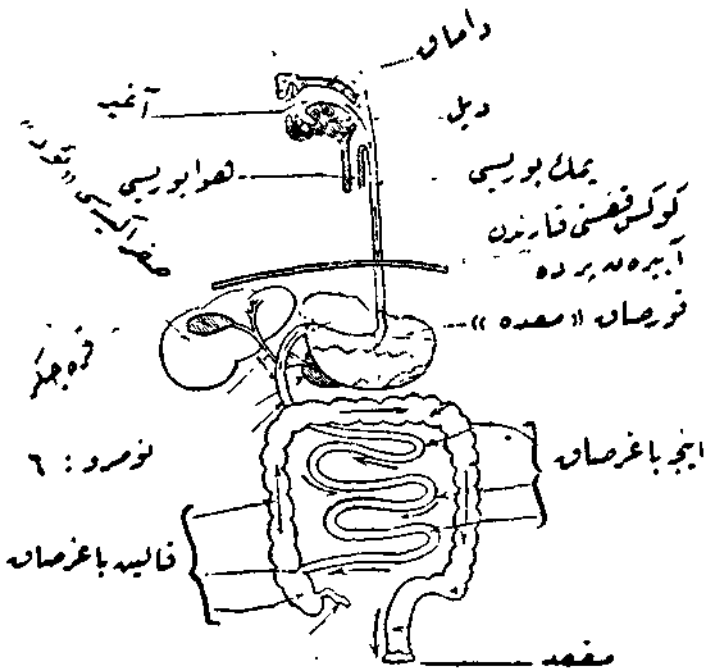
کیکلر بدنک چاتیبی و مسندی اولقله برابر حرکت آلتلیدر . انسان بر آباغنه وجودی یوکه نهرک دیکری یردن قالدیرر ، هر هانکی بریشی آنده طونارکن پاییک و یاقول، باخودده اوموز کیکلری مسندک پایار، اونک ایچون برکیمک قیریلنجه اوطرف حرکت ایدمز و ایش کوره مز اولور . اویلوک و بالدر کیکلی قیریش ایسه اوطرفه باصاماز و یوروه مز، بل کیکلی قیریلرسه دوضوله مز، حتی اوطوره مز .

وجود یوقاریدن آشاغی به کوبکدن کچمک اوزره ایکی به بولنور ایسه صاغ و صوله کی ایکی پارچه بررینک عینی در ذاتاً اعضاء مزک چوغی جفت باخود بررینک نشی و اوردتسندن برلشمش ایکی پارچه اوله رق بارادلشدر . اعضاء مزله وجودی ایکی به بولن و کوبکدن کچن جزکی به باقان یوزلرینه ایچ یوز طیشاری به کلن طرفلرینه طیش یوز دینور . اوک ، آرقه، صاغ، سول یوزلر دیده آد قونهرق بررندن آیرد ایدیلور . بویله حه بریرک نعرینی باره لک واپوری یازیله جنی زمان لازمدر بونلر [۵، ۴] نومرولو رسملرده کوسترلشدر . آلتلر مزک کوردکلری ایسه کوره آدری واردر : هضم آلتلری قانی دولاشدیرن آلتلر، نفس آلتلری، مضر شیلری قانن سوزن و طیشاری آتان آلتلر ، بدنزه قوماندا واداره ایدن آلتلر :

هضم آلتلری

هضم آلتلری آخزندن مقعده قدر اوزون برورویه بکزه تیلوروز . بو بوروکوکس قسنی کچر کچمز کیشلر بویوجک برکبه پایار لوکا (قورصاق؛ معده) دینور . صکره بنه

اینجه ابر دارالیر (اینجه باغرساق) (سکنز مترو) ۱۲ آرشون بویله جه کیتدکدن سکره
قالینلاشیر «قالین باغرساق» اسمنی آبر بوده مقعده آچیلیر. قره جکرده بایدینی صفرا ایله
هضمه خدمت ایندیکنندن هضم آلترندن صابیلور. [۶ نومرولو رسمه باق]



اون اناشیری بیکلرک نزه رده کیروب ، نزه لرده کیرجینی کونتر بیر .

بیه حکلرمز ، آغزده دیشلرله پارچه لاییر ، آزیلیر ، نوکروکله خور ایدیله رک لقمه
لقمه یودیلوب قورصاغه کیدر ، اوراده ده هت ویمور طه لری آریدن برصوابله یوغور ولوب
أریتیلهرک آزار آزار اینجه باغرساغه کچر ، بوراده قره حکردن دوکولهن صفرا ایله
یاغله هیر ، سود کبی اولور باغرساق بویجه آغ کبی بایلمش اینجه دامارل طرفندن
لازهلی ماده لر ه میله رک قان اولور ، کری به قالان پوصه قالین باغرساغه کچوب مقعدن
طیشاری آتیلور .

آغزدن اعتباراً تکمیل هضم بوروسنده سو ؛ اسپرنو ایله طوز ، شکز کبی صوده
هیری بهن ماده لر دامارلردن آز جوق ه میله رک قانه قاریشیرلر ، بوسیدیه آغزدن سو

ایچمه بن یک بیه مینره سو ، یک حتی علاجاری مقعددن شریغنه ایله وریلیر .
بیه یک ، آغزده ای چیکننمزسه پارچه له ماز ، نوکروک بونی یوشاده ماز ، نوکروک
یابدینی ایشاردن بری ده نشاستلی ماده لری شکره چورمکدو . یک قورصاقده بولوندینی
زمان بیه نوکروک نشاسته لری شکره چورمکه دوام ایدر ، دأما صولی یمکلی بیه
آغز مزده چیکز کبی باواش باواش یک لازمدر . چیکنه مه آئی اولان دیشلری ده محافظه
ایمک ، تمیز طوتمق ایجاب ایدر ، دیشسزر بیه جکلرینی هضم ایده مزر ، قورصاق جوق
دولدریلورسه کوشمو ، یمکی آئی بوغوره ماز ، اونک ایچون ده اشته و ارایکن سفره دن
قالقمه لی و یمکدن سوکره جوق صو ایچیلورسه قورصاغک اریدیجی صوبی قوتی غائب
ایده جکندن آز ایچمه لی در وقالن بوجه طبشاری آتیلامازسه بونده کی مضر شیلرده
قانه قاریشهرق باش آغریسی ، ایچ صیقیتیلری بابار ، قبض اوله ملی در . هضم آتلی
بوزولورسه انسان بیدیکندن فائده کورمز ، بسنه میهرک قوتدن دوشر ، ضعیفلاز ، شریر ،
بو حال اوزون سوره رسه بو یوزدن تولور .

قانه و آئی دروشه برابه آنتدر :

بیدیکمز یمک اری بهرک داماره قاریشور ، و بسله ییجی برصو اولیووک بوکا بز (قان)
دیوروز بریرمز کسلورسه در حال طبشاری به صیزان و آقان قرمزی صو ، قاندر . اساساً
بوصویک رنگی خفیف صارمتراق ایسه ده ایچنده کی قرمزی رنگلی و پکسات کبی باصی ،
یک کوچوک یو اولاقلردن قرمزی کورونور ، بوقرمزی یو وارلاقلر اوفق بردامله قانده
بش میلبون دانه در ، عین دامله ده الی بیک دانه ده رنگسز ، قرمزی یو وارلاقلردن
بو یوک یو وارلاقرده واردر . بو (بیاص یو وارلاقلر) وجودک برژاندلر مه سی اولوب بدنه
کبرن کوچوک مضر مخلوقلرله بوغوشور و آنلری تولدوریرلر ؛ ۶۰ کیلو آغیرلنده
برآدمبه بش کیلو قان واردر . قان بدمزک هر طرفی دولاشوب صولا بهر ق باغرهاقلردن
آلدینی بسله ییجی ماده لری هر طرفه داغیتدینی کبی بوماده لریک پارچه لانه سی ایچون لازم
اولان هواپی ده قرمزی یو وارلاقلر آق جکردن یو کله نوب طاشیرلر . قان دولاشیدینی
یرلردن بولدینی دوکوتی وقیربنتلری ، یعنی پیدایمکلی طوللار ، بونلرک بوغو حالنده
چیقه بیه جکلرینی آق جکلردن طبشاری آتار ، کری قالانلرینی ده بویرمک قاندر
سوزهرک آیروب جیقاریر . دیمک قانک کوردیکی ایش ، منی سدمک ضرر رسه

شیرده فرورده بدنزك قانسز قالان ، يا خود نمز قان آله میان یری یشایه ماز، تولور
 وچورور ، بوکا غافرن دنبور ، بش کیلو قاندن برکیلوسی قائب ابدنک حیاتی تهلکه به
 دوشر . قاندن بکه نیشک کورلسی ایچون قانک دایمابنده یایه سی ، اورادن آق جکرله کلسی ، آق
 جکرلردن تکرار وجوده آقسی لازمدر . حقیقه ده قان بویله جه دولاشیر ، دولاشمه سی ده
 ائمه ، باصمه اولومه کبی ایش کورمه یوره ک قونی ایله اولور .

یوره ک کوکس قفسنده ، ایکی آق جکر آره سنده ، آرمود ییچنده یومروق بووکلکنده نمدن
 قالین برطوره در ، سیوری یری سول مهنک آلتنه کلیر [۷۰] نومرولو رسمه باقی
 یوره ک ایچی یوقاردن آشاغی بر پرده ابله ایکی به بولونمشدر ، سول طرفده قالا
 آق جکرلردن هوایی یوکنمش ویسلکلرینی آتورق نیمزله نمش قان کلیر ، عینی یردن بدنه
 پاییلور ، صاغنده کی بوله ده وجوددن قانی آلیر ، آق جکرله کوندور ، هرا یکی طرفده
 کیرن وچیقار ، قان ایچون (دامار) دیدیکز بورول واردر ، یوره ک هر قان دینفندن داماره
 (۱۸۰) غرام قان آتار و بوقان داماری بردنبره شیشیر ، اونک ایچون یوره کدن بدنه
 قان کوتورمن هرهاسکی دامارک اوستنه پارماغمزی قورسه ق یوره ک هر آیشنده دامارک
 پارمنه چارپدیی وعادانا قالدیردینی دویارز ، بوکا (نبض) دیرلر ، بر آدمک یوره ک کنک
 ائی ایشله بوب ایشله مدیکی قولای بولنه ییلور برداماری طومورق (نبض) دن آکلاروز ،
 هرا یکی آل ییله کنک طیش کنارنده کی دامارلر هم دری آلتنده در همده دامارک آلتی سرتمجه
 اولدینندن (نبض) ائی دوییلور ، بورادن بوقلاغی مادندر . بر دقیقه ده انسانک یوره کی تمش ،
 یتش بش دفعه وورور ، نبض ده او قدر دوییلور .

سول مهنک آلتنه ال آلیسی قونورسه یوره ک هر قان دینفنده اوچنک کوکسه چارپدینی
 حس ایدیلور . قولاقله بوراسی دیکله نیرسه ساعت طرفه سی کی برسس دوییلور .
 یوره ک بدائمی چالشمه سیله بنون بدنیزی قانله صولار بسله و فنامادلردن قورتارور ،
 بدنه پاییلان قانک تکرار یوره که دونمه سنده ، یوره ک مهنه سیله برابر نه تلوک حرکته
 صقشمه سنکده ، تأثیری واردر ، آنک ایچون حرکت قانک دولاشمه سی خیزلاندیرر حرکتلرک ده
 آغیرلاشدیرر ، کذلک آل و قوللری اوغارسق قانک یوره که کتیمه سی قولایلشدیرر ، یوره ک
 ایشنی خفیفله دیرر . بردنبره قورقق ، چوق شدتلی بر آچی دوییمق کی احوالده دوشرب نوملک یوره ک
 دورمه سندن در بوکا (یوره کنه ایندی) دیرلر ، بویله دوشنلرک جوغنده یوره ک تماماً دورمه مش ،

ضعیفه مش در . آل و آیفلرینی اوغزرق یوره کی جانلاندیرمی ممکندرکه بونیده سوکره سولویه جکیز . دورمه یوب قوشان انسان و حیوانلرده یوره ک فنا یورولور ، چالیشه مبرق دورور و تولومی موجب اولور ، بوکاده (جانلامق) دیرلر . دامار بویلیرنی قاپان سیتی باغیر ، دار البسلر قانک اوطرفه آق سنی زورلاندیرر فنادر .

نفس آلتیری :

نفس آلتی آق جکرلردر ، بونلر کوکس قفسنده ، صاغ و صولده اوله رق ایکی دانه در ، اورتسنده یوره ک بولنور . آق جکرلر کوچوک کوچوک لاسنبک طوب کبی برجوق طوربه جقنلرک بر آرمه کله سندن بایلشددر . هرطوب بر بوری به آچیلور ، بویلرده بو آناج داللی کبی بر بویه برلشهرک نهایت بر کووده ، یعنی آنا بوری اولور . آنا بوری کوکس قفسنک اورتسندن یوقاری به دوغری کیدر . آغزیمز و برونمزله طیشاری آچیلور . قبورغه کییکلری یوقاری قالفنجه کوکس هپسی آچیلور ، اوزمان برون و آغزندن کیرن صولوق (هوا) آنا بوری ایله آق جکرلره کیدر و اونلری شیشیر . قبورغه کییکلری آشاغی به ایننجه آق جکرلری باصدیرر ، جکرلر قپانیدر ، ایچنده کی هوا ده طیشاری چیقار . طبقی کوروک کبی در بویه هوانک آق جکرلره کیرمه سنه (صولوق آله) چیقمه سنه ده (صولوق ویرمه) دیرز . صولوقلانیق آق جکرلره کلن قانه هوا و ایرمک و اوقانده کی پیس ماده لری طیشاری آتمق ایچوندر . آق جکرلرک آچیلوب قپانعه سی دقیقه ده اون آلتی دمه اولور ، بورقی ایی خاطرده طومعه لی در زیر باییلانلر و بوغولانلری مانوره ایله صولوقلندیردیمزده دقیقه ده آق جکرلرک اون آلتی دمه آچیلوب قپانعه سنه چالیشه جفز ، برده هوا بورسی آغزیمزه ، دلمزک کیرسنه آچیلور . بو بورینک آرقه سنده دمک بورسی واردور . لقمه یوتارکن ، صوا ایچرکن دیمک آرقه سنده بولنان بر قپانجق هوا بورینسی قپار ، دمک و صوده کندی بولنه کیدر . [۸ نومرولی رسمه باق] انسان صوا ایچرکن ، بر لقمه یی یوتارکن سوز سولویه دمک ایستره هوا بورینسی قپان قپانجی آچه جفتدن صو و یا لقمه پارچه سی هوا بورینسنه کیدر ، فنا راحتسز اولور ، اوکسورور ، اگر کیدن پارچه بویوک ایسه صولوغنی طبقار ، بز بوکا (ککزه قاقچه) هر بز . باییلانلرده دیمک گوشه دیکندن کیری به دوغری دوشر و طولوپلانهرق هوا بورینسی طبقار و انسانی تولدیرر . کذلک باییلان قوصارصه دمک بورینسندن چیقان

شیلر اوکده کی هوا بوریه کیدر ، او آدمی بوغارو آق حکرلری عهوسلندیرر بولری ده بیلمه لی ، نایلاملرک دیلیری طوتوب طیشاری چکمه لی ، قوسارسه ناشی یان طرفه چورمه لی درکه هوا بوریه طبعاعه سین و حکرله یانمخی رشی کیمه سین .

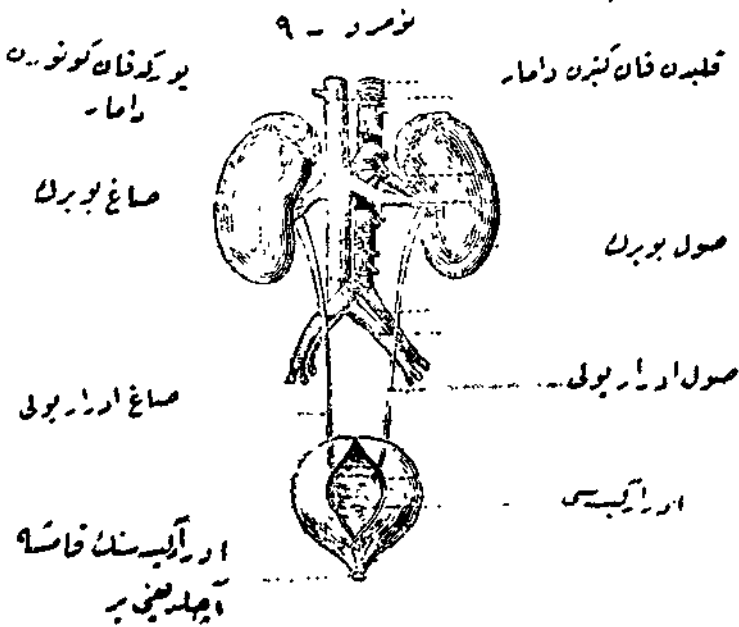
آق حکرلر مره کیره حک هواک صیجاق و برآزده نمی ، توز و طوپراقسر اولسی ده لازمدر . بولک ایچون دائماً برونن نفس آلاملیدرکه هوا ایصینسین ، علسین و توری



طوپراقی سورولسین . ذاتاً آعر یک ؛ برون ده صولوق بولیدر . برون دیلکری طیقانور آعرده قاپانیره ، یاخود آنا هوا بوریه صیقیلهرق آق حکرلره هوا کیرمز ایسه انسان بوغولور . کرکس فسی نه قدر سربست حرکت ایدر ونه درجه بویوکارلورسه آق حکرلر ده اوقدر قولای و چوق هوا کیره ، آنک ایچون لرو مسرفوشاق ، و دار ایسه ایله کوکسی صیقمه ملی ، آچیق هوا ده درین و آغیر نفس آله تمایلملری یاباراق کوکسی کینیشله تمه لیدر . آق حکرلردن هوا ایله قاریشیق بولان دومان ؛ کومورک آئی یا امسنن و یاخود بعض شیلرک چورمه سنندن حاصل اولان تولدیریمی [غار] بو عولرده قانه قاریشیر ، انسانی زهرار ، هکیملر بایلدیمی روحلری قوقلاده رق آق حکرلردن قانه صوقارلر . اسپرنو ، صارمساق روحی کبی بعض ماده ده معدنه کیردیکی حالده قسماً آق حکرلردن چیقارلر . ونسه قوقو ویرلر .

قانك مضر ماده لرني سوزمه آلتند :

قانزدن مضر ماده لرني سوزمه انك مهم آلت بورمه كلردر ، بورمه كلر بل ديكنك قان بوشلني حذاسنده ، صاغ وصولنده بولتولور ، بورمه كلرك قاندن سوزدكلري مضر ماده لرني حاوي صويه [ادرار : سيديك] ديپوروز . بو ادرار دامله دامله بورمه كلك اورتسنده كي بوريدن آقاراق قالجه كيكلري ايچنده كي بر طور به طوبلانور ، طور به دولونجه انسان ادرار حسي دويار ، وآبدست ايدرك طبشاري آتار [۹۰] نومرولو رسنه ناق [ادرار



قانك مضر ماده لرني آلديفندن زهرلي در . بر آدمك بورمه كلري بوزوله رق قاني سوزمه مز ، هله مضر ماده لرني قان دن آلوب ادراره ويرمه مزسه او آدم زهرله نمش كي قومسار ، سوركون اولور ، نفس دارلي ايله تولور . كذا ادرار يوللري ياره لانيرده ادرار ياره به دوكلور ، قانه قاريشيرسه ينه عين فنالق اولور . بورمه كلر وجود مزدن سولفاتو وسائر علاجلري ، اسپرتولي ماده لرني وخسته نديغمز وقت ميقرور دنيلن بك كوچوك حيوانچقكلر وجوده [دوكدكلري زهرلري ده طبشاري آتارلر . اسپرتولي ماده لرني جوق آلانلرك شدتلي خسته لق كچيره نلرك بورمه كلري بو سيبدن بوزولور . دري ده (تر) بزلرله قان دن مضر

ماده‌های طبشاهی به آثار، بوره‌کلرک کوردیکی ایشک درنده برین کورور، قوتلی بر یارده‌چی در، دری بی تمیز طونوق تر بزلرین ایشانمک بوره‌کلرک یوکنی خفیفله نه‌جکندن جوق قائم‌لی دو. ترک برایشی ده قورورکن دریدن صیجاقلق آله‌رق وجودی سرینله تمی در. فرماندار اداره ابدیه آلتلر :

بدنمک هر پارچه‌سنه قوماندا و آنلری اداره ابدیه‌ک آره‌لرنده آهنکی ادامه یوبله ایشله‌تن و اطرافده اولوب بین شیلردن خبر آله‌رق لازم اولان شیشی یابدیره‌ن (سیکر) لردو. سیکرلر طبقی تلفراف تللری کچی در. مردار ایلیکه (بین) ده تلفراف مرکزلینه بکزه دیله‌جک [مرکز] لر وارد. اطرافده اولوب ییتی بو مرکزله بیلدیره‌ن سیکرله (دویورچی)، مرکزدن هر هانکی بر آله امر و قوماندا کوتورن سیکره‌ده (امر کوتورچی)، سیکر دینور، دویان و قوماندا ایدن مرکز لردو. تلر ساده‌جه کوتورچی در. بدنمک هر طرفده دویورچی و قومانداجی سیکرلر وارد هر ایکیسی ده اولا مردار ایلیکه کی مرکزله اوغرایه‌رق بینه کیتدکلری کچی آریجه بر تلده دوغریدن دوغری به بینه ویندن آله کیدر .

شمدی بوتلرک نصل ایش کوردیکی تعریف ابدیه‌م :

پارماغزک اوچنده ده کدی کمز شیک یاقیچی اولدینی دویوران سیکرلر وارد. اگر قیزغین بر دیره ده کرسه آچی بی سیکر بینه و مردار ایلیکه بیلدیرر. دالغین بولسور سهق بن بشقه ایش پیشنده اولدیفندن امر ویره‌مز دو حال مردار ایلیک مرکزی امرینی ویرر، المزی چککوز، بین مشغول دکلسه ده اول دویار، یالمزی چکدیرر و یا خود صبر ایتمکی امر ایدیه‌ک آچی به دایانیر، پارمانی چکمه‌یز. قوماند امر کزلری هر زمان طبشایدن آچی وسائر بی دویه‌رق امر ویره‌مز، بمضاده کندی کندینه برشی یایمق اوزره قوماندا ایدر، بویله وریلن امره (ایسته‌ک : اراده) دیرز. سیکرله بز هر شیدن خبردار اولورز، دو قائدیغمز شیلرک سرت، بموشاق، صیجاق و یا صفوق اولدینی دری ده؛ آغیر و یا خفیف اولدینی آتله‌ده؛ آیدینتی، بر جسمک شکلی، دوروب و یا بورودیکنی، اوزاق و یشین اولدینی کوز مزده، هر دولوسلری قولاغزده؛ آچی و طاتلی بی دیلمزده؛ آبی و یا فنا قوقوی بروغزده کی سیکرله دویارز، بودویغور مزی (بین) ده کی آبری آبری مرکز لوطولار، بازار و بلله‌رکه بوکاده (زیر له مک و بلله مک) دیورز . بر انسانک بلایچی مرکزی نه قدر جوق

شی او کره تیرایسه او آدم او قدر عقلی اولور . هر حرکتی وایشنی ده یوانده یابار . بین
دائما اطرافدن آلدینی خبرلهر چالیشهرق یورولور ، خارجدن خبرکتیرمن تدرله علاقه سنی
کسر ، برمدت استراحتنه دالارکه بوکا (اوقو) دیورز اوقوده انسان اطرافنده اولوب
پنتی دویماز ، بو زمان یالکیز بورهک نفس ایله هضم آلتلی ایشلر ، اونلرده مردار
ایلیکده کی مرکز قوماندا ایدر .

اوقو آز اولورسه ائی دیکله نه بین قوماندا مرکزلی کوزل ایش کورده من ، اعضا
شاشیرلر اونک ایچون اوقو یدی ساعتدن آز اولمه ملی در . لزومندن فضا یورولانلر ؛
سیکرلری یوران قهوه ، چای چوق ایچنلرده سیکر ضعیف دوشر ، بو آدملر خرچین ،
چوق حدتلی دائما مراقلی اولورلر ؛ اسپرتو ، آمیون کی مادهلر سیکرلری او یوشدیرر ،
ائی ایش کوردورمن ، بو آدملر دالغین ، آبدال اولورلر . بو حال چوققلرینه ده کچر ،
نرخوشلرک چوققلری صرعلی ، آبدال ، چوق جماع یابانلرده اونونغان وکنج ایکن بوناق اولورلر .



حفظ الصحة نك فوائد و اهمیتی حقیقده . معلومات صحیه

[حفظ الصحة] عربجه برکه در ، صاعقلنی قورومق دیمکدر ، صاعقل وجود منزده کی
تکمیل آلتلرک صاعلام اولسی یولنده ایشله مه سی ، بزم ده بر فالتی دویمه یه رق راحت منزدر .
آناسندن صاعلام دوغورق قصورسز بویوش بر آدمک آلتلی یولنده ایشلر ؛ انسان
راحت یاشار ؛ بر زمان کابره که بو آلتلر آشینیر ، بیرار ، اسکسی کبی بسلنه من ، چالیشه من
اولور . انسان باواش باواش قوتدن دوشر ویاغی توکه نمش لامبه کبی سوز دئولور . بویه
نولومه بز (عادی اجلی) دیورز ، بو نولوم هر کس ایچوندر . فقط پک کنج و قوتلی
آدملردن بمضیلرینک صغوق ویا صیجاغک تأثیریه ؛ یاخود فنا بر خسته لفه باقه لانه رق ؛
یاخودده یاره له نق صویه دوشمک کی فضا یوزندن یاشادیحی آلتلی بوزولوب بسلنه نمبور ،
بو سببه باسقط قالیورلر یاخود نولیورلر بوکاده [قضا وفضا اجلی] دیرلر . بونک سببه
دقتله آراشدیریلورسه فضا نك قولایجه اوکنه کیمه جک اسولر ؛ سسقلنی ویا نولومک ده

چاره سی بولندی کوریلور . بو اصول و چاره لری هرکس بیلمز ، یوقسه هرکس جاتی قورومق ایستر و بوکا آندن کلدیکی قدر جابالار فقط آنجق کوردیکی و بیلدیکی فنالقلردن صاقینیر ، کورمه دیکی ، خبری اولمادینی ، یاخود خوشنه کیدن ولکن کندینه ضرر ویره ن شیلرک قوربانی اولور . بونی آبی آکلاته بیلیمک ایچون صاغلتی بوزان شیلری سوبله ییم :

انسانک صاغلتی بوزان شیلر ایکی درلودر :

بریمی دوغومدن قصورلی و آنلرک اکسیکلکی ، یاخود ایشلرینی آبی کورمه لری ، اوزون زمان ایشله مکدن آشینمه لری کی انسانک کندی ، بدنی ایچنده بولنارلر دوکه بز بو بوزدن اولان تولومه عادی اجل دیدک .

ایکنجیسی ده صفوق ، صیجاق ، یاغمور و فورطنه کی خارجدن تأثیر ایدن شیلر و خسته انسان و یا حیوانلردن بولاشان خسته لقلردر .

عادی اجل دیدیکمز اختیارلرک اولومنده بیله صفوق و سارمه نک تأثیری واردر . اولنک ایچون اختیارلر صفوق زمانلرده و قیشین چوق تولورلر . اگر بونلری صفوقدن و بشقه فنالقلردن قورورساق برمدت ده ایشارلر و عادی اجلده کچ کلیر .

بوکون صفوق و فضله صیجاقدن ؛ یاغموردن ایصال نمقدن انسانی قوروبه حق پک آبی چاره لر واردر اولدن بیکارله انسانی تولدیره ن طاعون ، قولرا کی خسته لقلردن آرتق اسکیمی قدر آدم توله یور . اسکی زمانلرده کیردیکی شهرلرده اوطوران آداملرک درنده اوچی تولدیره ن طاعون (وبا) بریره کلیرسه آنجق بر ایکی کشتی بی یاقه لایه بیلور ، اوده آشیلانمه مش و حفظ الصحه چاره سنی یاغمه مش اولانلردر . زماننده علاج لانان قوش بالازینک سرعتله آبی اولدینی علاج لانمه بانک تولدیکنی بیلمه یین یوقدر . وقتنده ینیشیلن ، یولبله یاردیم ایدیلن برچوق قضا زده لر محقق بر تولومدن قورنارلر مقدمه در .

صاغلتی بوزان فنالقلردن ؛ بولاشان خسته لقلردن قورونمه چاره لرنی ؛ خسته لانمش ، یاره لنمش و بشقه قضاره اوغرامش انسانلره بیلیمی لازم یاردیم اصولارنی [حفظ الصحه] اوکره دیر . بو اصول و یوللری بیله وک یا پانلر قوتلی اولورلر ، خسته لقه یاقه لانمازلر ، طوتولسه لر بیله بیلمه یینلر قدر تولزلر .

حفظ الصحه نک کوستردیکی بول و چاره لر عمری اوزاد بر ؛ انسانی قوی ، راحت یشادیر ، بو چاره لری و آنلرک فائده سنی هرکس بیلمه لی در . بو اصول و چاره لر پک چوقدر اما

کندینه ابی باقق، نفسی قورومق، بولاشیجی خسته لقلری بشقلرینه ویرمه مک، لزومنده محتاج اولانه یاردیم ایدمه بیلنک کبی بر آدمک یابه جنی شیرلی مرکسک بیلمه سی بر بور جدر. بویلهجه انسان کندینک و باشقلرینک صاعقلتی قورویه بیلور، تام معناسیله فائده لی بر آدم اولور. برده سزه هوا و صوبک، صفوقله صیجاغک انسا نه پایدینی ویدکلریمزک فائده و مضر تلرینی و نه یا باق لازم اولدینی آکلانه حفز، بر یاره لی به؛ اوتالانمش، صویه دوشمش، بایللمش بر آدمه نه بولده یاردیم ایدمه جکنی اوکره ته جکمز .



هوا، صو، طوپراق و آتش حفته مملومات صحبه

هوا :

اطرافزده هوا دینان و بوتون دنیا یوزینی قالین بر قبوق کبی صاران ر(غاز) طبه سی واردر . بالقلر صو ایچنده یشادینی کبی زده هوا ایچنده یشایورز و صو فصل بر بردن دیگر یره آقارسه هواده بویلهجه آقار بو هوا آقینیلرینه (روزکلر) دینور . هواسز یشانیه ماز، انسان دوغار دوغماز آق جکرلرینه هوا صوقار و ثولنجه به قدر صولوقله نهرق هوا صرف ایدر، بش دقیقه هوا آلامایان بر آدم ثولور .

هواده بولنان، یاشام قلمزی تأمین ایدن ماده به (مولدالموضه) دیرلر، بو کله نک تور کجسی (باص یابان نی) در . حقیقه بو ماده دمیر، باقیر کبی معدنله تأثیر ایدنه دک باصلند برر و چورودور . کذلک اوت، اوده نه یواش یواش تأثیر ایدر سه سس سزجه باقار، چورودور حیزلی تأثیر ایدر سه علو و آتش حالنده باقار اق کول ایدر . ذاتا قانمزک قرحزی یوا اولقلری بو ماده بی یوکلنه دک وجود مزک الکلرین کوشه لرینه کورور و بور، اوراده کی ماده لرله برکله دک اولنری پارچالیور و یاقیور، برشی یا نجبه صیجاقلق اولور، بد مزده هر کوشه سننده بویله سس سزجه اولان یا نه دن ایصینور، اونک ایچون یاشایان آدمک بدنی صیجاقدر و دائماده صیجاقلی قالیسی لازمدر، آق جکرلردن قانه کیرن هوا هم بو صیجاقلی دوام ایتدیرور، هم ده یافدینی، پارچالادیی ماده لر دن آتله فائده لیور و بویلهجه یاشانیور . ایچمزومه کی

یانه دن حاصل اولان دومانده فاند اری بهرک آق جکرلرمزدن طبشاری آتیلور . اودون بانارکن کوردیکمز دومان رنکسزدر . اونک رنکی ایچنده یانامش پک ایجه کومور توزی و برده صو بوغو بولنه سندن در . آق جکرلرمزدن چیقان دومانده صو بوغو پک آزدرد ، هوا صوغوق اولمازسه بو دومان کورولمز ، کیمیا کرلر تحلیل ایدهرک آق جکرلردن چیقان هواده اودون دومانده کی کور و مولدالمخوضه نک برلشه سندن متولد ماده نک بولند یعنی کوسترمشلردر . بوماده به (حامض فحم) دیورلر . هوانک مولدالمخوضه سی آزالیر ویا مضر بر ماده ایله قاریشیرسه انسان خسته اولور ، بودکیشلک و مضر ماده نک قاریشمه سی جوق ایسه تولدیرر . صاغلی قورویه بیلمک ایچون بو آزاله ویا قاریشمه نک نلردن اولدیفنی بیلملی و اوکنه کچمه لی در .

صاف هوانک یوزجمده یکریمی بری مولدالمخوضه ؛ یش طقوزی ده تاثیرسز بر فاذدر . انسان دقیقه ده اون آلی دغه صولوق آلهرق یکریمی درت ساعتده اون بیک لیره هچمنده هوایی آق جکرلردن کچیریور ، و (یش یوز اوتوز) لیره مولدالمخوضه صرف ایدیور . بوکا مقابله خارجه (درت یوز) لیره (حامض فحم) یعنی دومان ویریور . هوا به آندیغمز بودومان اولترو آغاچلر ، کیره چطاشلری و دکز طرفندن نه میلور ، پارچه نلور ، هومازده دوزله بر ایسه ده شو ایچنده ، قبالی یرلرده بو اوله ماز ایچرده اوطور انلر هوانک مولدالمخوضه سی صرف ایدهرک آزالتیر و نفلریله جیقاردقلری حامض فحم ایله هوایی یدسه تیرلر . انسانده باش آغریسی ، بولاتی ، کوشه کلک باشلار ، آنک ایچون اوطور دینمز یرلرک هواسنی صیق صیق دکیشدیره رک تازه له مه لی بز صباحلین قالقنجه بوتون پنجره لری ، آچمه لی ؛ قیش ایسه بر طرفک پنجره لری آچیلمه لی ، برابکی ساعت آچیق بر اقلمه لی در . آقشام بته آچق ایجاب ایدر ، آنک ایچون یانه اوله سیله اوطورمه بری آیری بولنه لی ، یتاق اوله سنک پنجره لری بتون کون آچیق قالله لی در . قیشین پنجره لری آچق زور اولور . اوزون زمان پنجره لر وقبو قبالی قالیسه اوله نک هواسی جوق بوزولور . بونی بیلن ملتلر دیوار و پنجره لرده کوچوک دیکلر پاهر ق خیرسزجه وروز کار باهمن دن هوانک دکیشمه سی بولنه قویمشلردر .

هوایچه مضر ماده لر انسانلرک آق جکرلردن قاریشدیفنی کی صوبا و منغاللردن ده قاریشور . هله کومور آبی یانمازسه اوزمان تولدیریمی بر ماده اولویور . اوله ده کبری تولدیریور .

بوکا کوموداورمەسى دىيورلدا ئاغا منغاللىرى ئېي باقىلى، صوبالرك ئېي چكەمەنە، بوريسنك ئەك يىرلەندىن دومان وىرمەمەنە دقت اېتمەلى در .

كويلى اوجاقلىرى اوطەنك هواسنى چوق ئېي دكشەيدىركلى حالەدە اوجاق سوزى واپى يانمازەسە بوسفر هوا باجادن ترسە اوطە ايچنە آقار، ا كرا اوجاقەدە كوتوك و كوك كې ايچين ايچين ياناشيلەر وار ايسە بونلرك ا كسيك يانمەسندن حاصل اولان چوق مقدادە زەر اوطە يە ياييلور اوطوران و اويوانلىرى خستە ايدر ، بونى بيلمەلى ودا ئاغا قورونمەلى در . هله اوطەنك قېو و نچرەسى مضبوط ايسە قولوم تەلەكسى دە وارد .

هوادە مضر اولەرق موجود اولان مادەلەردن برى دە توز وميقر و بلردر، توزلر طاش و طوپراقلرك آراپە و سائرمەك سورتونمەسە اوفق پارچەلەر حالەدە هوا يە قارىشمەسندن عبائندر بوسەبلە شەرلرك هواسنەدە توز پك چوقدر ، توزلر طاش و طوپراق پارچەسى اولديغنا كورە آق جكرلر مىزى زدەلر ، ايچيدر و بوزار . هوا يى طوزدن قورتارمەلى در . يوللرك ئېي ياپلمەسى ، صولاتمەسى ، توز اولەسنىك مەنى كې شيلەر حكومت ايشى در . بز اولر مزەدە تەيزلرك ياپمق مقصدە يە . و بور كە ايله ياخودا لبەلر مىزى فور جالا يەرق هوا مزە توزلىرى قارىشىد يرمەلى ز . آرق اسكى سوپور كە لرى قوللانمە يرق ايصلاق بزە تەمدەد د فەلر يامك اوصولە تەيزلرك ياپمەلى ز . شونى دە بللمەلى كە بو توزلر ايچندە قورومش بالنام ، توكر وك ، حتى يەسلك واردر ، بونلر دەدە خستەلق ياپان ميقر و بلر بولنور . آق جكرلر مزە كېر نچە خستەلق ياپار ، هله ورم ، قبا قولاق كې خستەلر اوكسورد كچە بولند قلى هوا يە كوچوك بالنام و توكر وك دانە جكرلى ساچارلر بو دانە جكرلرە جانلى ميقر و ب واردر ، بو خستەلرە بر اوطەدە اوطورومق تەلەكلى در . هوا دە آق چوق صو بوغوسى دە واردر . صو بوغوسى اولمايان قوب قورى هوا آق جكرلرە مضر ت ويرر . بروندين نغس آلەلى و صوبا ياندىنى وقت صوبانك اوستنە صودولو بر قاب قورمەلى در كە جكرلر مزە ئىلى هوا كېر سېن . فضلە صو بوغوسى دە بولنور سە تەفسە مانع اولور . صېحاقەدە بىلك قېزەمەسى ، صوغوقدە اوشومەسى قولايلىشىد يرر ، رطوبتلى هوا نك مضر تى بوندىن در . هوا آقئىنسى اولان روز كاردە اوشودەرك و مضر توزلىرى سوروكلە بەرك ضرر ويرر ، روز كاردن صاقنمەلى در . دىمك هوا نك ايبلىكى بوزان شيلر شونلر در :

۱ - انسان و حيوانلرك آق جكرلرى، در يىرلەندىن هوا يە قارىشان مضر مادەلر آقاجلر و اوتلر كوندوزىن هوا نك مضر مادەسى آلوب مولدالموضە و برەرك هوا يى تەيزلر اما كېچە

طبی انسان و حیوان کنی در . بنای او طه لرینه چیچک و صافسی قویبق بوسببله مضر دو .
 ۲ — اودون و کومورک بانه سندن ، اوتیه بری به آتیلان « لاشه سوپروتی و ساره ،
 جورومه سندن ؛ محزن و آنبار لرده کی ذخیره نك بوزوله سندن حاصل اوله رق هوا به قاریشان
 فنا شیلر [حتی آدم قورتارمق ایچون یانان برشوه برهن ویا ایکی طرفی یا عقده بولنان دار
 سوقاقره دالان انسانلر بوهضر ماده لی هوا ده بوغولوردوشر لر بو تهلهکه آفشک تهلهکه سندن
 جو قدر .]

۳ — خسته لقلی آدم لرك بالغام ، پیسلکلری ایله اطرافه صاچدقلری میقروبلر ، نفس
 بوللرینی و آق جکر لری زده له بن توزلردر .

صو :

و خود مزك اونده آتیبی صودر . هر کون تر ، ادرار ، آق جکر لردن بوغو حائنه
 برچوق صو بدنه زدن چیقار ، بیذکرمزی صو ایله ایصلادیر ، بوشادیر ، اریده رک هضم
 ایده رز . صرف اولنان صوی و خود مز یرینه قویبازسه باشابه ماز . صوسزلنک انسانی
 تولدردیکنی هرکس بیلیر ، صو بو طه جه غذا اولدینی کبی ، ألمزی ، بوزمزی بیقامق و سائر
 طهارت ایچونده قوللانیلور .

کرك ایچمه و کرك طهارت صولری آبی و تمیز اولما زسه انسانی خسته ایدر : قولر ، قانلی
 باصور ، قره حما خسته لقلری ، صوغولجان بومو طه لری . صو ایله کچر . فضا کیره چی بولنان
 صو هضمی بوزار ، اونک ایچون راست کلدیکمز صویک آبی و تمیز اولوب اولما دینی آرامه لی
 و بوصولری پیسلامکدن قورومه لی دو .

ألمزه یا باغمور صوی ، باخود قویو ، چشمه ، دره صوی کچر .

باغمور صولرینی : قیرلده ، صوطوپلانه حق یرده اوستی اورتولو حاووضله آقیده رق
 بریکدی بریرلر . بوصولر آق دینی قیرلده راستلادینی پیسلکلرک هپسنی سور وکلر ؛ بو حاووضه
 دولدیرر ، حاووضک اوستی ذاتاً یشیل بری صونله اورتولودر ، بوسوده هر درلو پیسلک
 و خسته لقی میقروبی وارددر . اصلا قاینا تمه دن ایچمه مه لی در . اولرک صهر نخلزنده طوپلانا ن
 باغمور صولری آبی ایسه ده بونلرک ده هر هانکی بر صورتله پیله نوب پیله نه کی آرامه لی در .
 تمیز بر صو رنکمز ، قوقوسزدر . و آجی ، طوزلی ویا اکشی کبی طادی بوقدر و بولانق
 اولمه لی در قویو صولری یاغمور صولرینک طوبراقدن سور نیله رک آشاغیلر ده طوپلانه سندن

بشقه برشی دکدر . اگر صوتی آرشون قابیلندنه و اینجه قومی بر طوپرافدن سوزولبورسه نیزله نیر . قویو باشنده حیوان کوره لری ، بولاشیق و کیرلی سولر ، چامودلر و ارایسه بونلر هب قویوه سوزولور ، صوده پیسله نیر ، هله قویونک دیواری خرجسز و اوکا برایکی آدیم اوتده آبدستخانه چوقوری یا پلش ایسه آبدستخانه نك پیس صوی بویایه صیزار ، بویه قویو سولری ده قابنادله لی ، اوندن صکره ایچلمه ایدر موله ده قویوه یقین آبدستخانه و کوره بیغینی بولوندورمه ملی ، قویو باشنده کیرلی بیقنامه ملی حیوان صولامه ملی ، دیواری ده خرچلی یا مملی در . قویو آغزینک چپ چوره اون آدیماطرافی نیز طوتوله ملی و فوغا ، ایلرده چامورلی و پیس اوله ملی در . الکایشی بان طرفه طولومه قویومق در . چشمه سولری : ده قویو کبی طوپراق آلتنده کی . صودر . چوق دریندن قاینایورسه نیزدر . قاینادینی یردن چشمه یه قدر بوللرده آچیق یرلری و ارسه انسان و حیوان پیسله تیر ، باغور یا نجه پیس سولر قاریشیر مطلقا صوبوللرینی تماماً قیاملی و درین یا مملی در ، قیناق یرنه و صوبوللرینه یقین انسان ، حیوان لاشه سی کوممه ملی ، چشمه خزینه سی ده نیز طوممه ملی در .

دره سولری : دره لر اطرافنده کی کویلرک لقمه لری ، چرکف سولرینی قاریشدرمه ملی ، چونکه بونلر دره بی پیسله نیز ، دره سولری ایکی ساعت هیچ پیسلک آلمانن طاشلردن دوشه رک ، کوپوکر یابارق آقارسه نیزله نه بیلور ، بودیدیکم آنجق بویوک طاغلرده اولورسه و اورالرده کی دره سولری ایچیله بیلور ، دائماً [آقار صویک پیسلک طوتدینقی و پیسلکی اوزاقلره قدر کونوردیکنی] مرکس بیلملیدر . کوی و شهرلرک اورته سندن کچن دره سولرینی ایچمک تهلکه لی در . یا یحیی بر یرده صو ایچمزدن اول صویک نه رده دن آلتدینقی صورمه ملی ، قویو ، چشمه ، دره حقنده معلومات آله رقی صویک پیسله نوب پیسله نمه دیکنی اوکر نملی ، شبهه ایلدیکی تهدیرده قاینادوب ایچمه لی در . قاینامش صویک هیچ مضرتی یوقدر . هله خفیف جای ، اخلامور حالنده و صیجاق ایچیلیرسه هم چابوق قانه قاریشهرق صوسزلنی ده آینی کسر همه هضمی قولاشدیرر .

طوپراق :

اوستنده یشادینمز طوپراقله پک صینی و دائماً ناسمز واردر . یورورکن یردن قالفان توز حالنده طوپراق پارچهلری آل ، یوز ، اوست و باشمره ، بیه جکر مزه قونار ،

آق جگرلر مزه کیرد، یره دوشن رشی طوپراقلانیر، بناء علیه بو طوپراقلرک بزه و یریله ییله جکی فناقلری ییلمه لی، اوندن صاقنمه لی در .

هرکس بیلورکه بالفام ، ادرار، یسلک کبی موادله هر درلو سوپوتی و لاشه لر طوپراغه آتیلیر. و کومولور، بونلر هوانک و یربوزنده بشایان بر طاقم حشرات و کوزه کورونمه بن کوچوک حیوانچقارک (میقروب) تأثیریله پارچه له نیر و چورور، نهایت طوپراق اوله رق مضرتسز بر حال آلیر. بوقیل موادک مطلقا جورومه سی و تام طوپراق اولسی و طوپراق اولنجه یه قدر انسانلرک صوبی و بیه جکلری ماده بولاشامسی لازمدر. اکر لاشه لک لومولسیکی یسلکلرک طوپرلانیدی چوقورلر؛ قویورله و صوبوللرینه یقین اولورسه صولری یسله تیرلر اونه بری یه، آچیغه ادرارایدیلور؛ بو یوک آبدست بوزولور ، توکورولور و سومکورولورسه بونلر قوروبه رق ایچنده کی خسته لق بابان میقروبلر ئوله دن توز اولور . طوپراغه و هوا به قاریشور ، بویه پیس طوپراغه دکن هرشی خسته لق و مضرت و یرر ، شهر و قصبه لک طوپراقلرندک پک چوق میقروب بولنور ، هله کوبره ایله قاریشمش ، سوپوتی آتیلش یرلده انسانک قول و بجاقلری کیره دک قازیق کبی سرتلشیدروب ئولدیرون قازقلی ها کیردیکی آل و آیانچی چابوق خانفرن بابان (غازی خانفرن) میقروبلری دائما بولنور . یارمه سی بوتوزلرله بولاشمش یاره لیلرده بوخسته لقلر اولیور . جراحت میقروبلری ده طوپراقلردن کلیر . ورم میقروبی قورومش توزده (۴۰) کون ، نملی طوپراقده برسنه ئوله یور ، ورمینک بالفامنه بولاشمش بر خالی بی تجربه حیوانلری یاسنده چاربه رق سوپوومشله . بو حیوانلرک هپسی ورمه طوتولشلردر . قره ها میقروبلری ایکی اوج هفته طوپراقده یشایور . اونک ایچون مطلقا آبدستخانه یه دفع حاجت ایتمه لی ، راست کلن یره آبدست بوزمق ، توکورمک منع اولونمه لی در .

یره دوشن ، توز و طوپراقله بولاشان هرشی ایجه تمیزله مده دن ییمه مه لی در . و بیه جک شیلری یره قوبمه مه لی ، اوستلری اورته رک توزدن قورومه لی در .

ئولر مزه سواق آباق قایلیرله کیرمه مه لی، باخود آلتی، اوستی ایجه تمیزله مه لی در . خالی و کلیملری انسانلردن اوزاق آجیق یرلده سیلکله مه لی ، اک ایسی آقار صوده ییقامه لی در . ذاتا خالی، قدیه کی توزطوتان شیلر حفظ الصحه جه مقبول دکلدو . شمندوفر تراموای ، قهوه خانه ، اول کبی عمومی یرلده علاجلی صولرله سیلنمه سی ممکن ، توز

طومه‌ین ، دری قابل ، یاخود یاغلی بویا ایله بویاتمش اشیاقوللانعه‌لی در . حیوان لاشه‌لرینی آجیقده براقدرمه‌لی ، درنجه کومدرمه‌لی در ، دائماً تولور صوباصه‌یان بریره کوموله‌لی که نام چوروسین ده ضرر ویزمه‌سین .

آنسه :

اودون ، کومور ویشقه یانابیان ماده‌لرک هوا (مولدالحوضه) ایله وسرعتله برلشهرک پارچه‌لنهنه یاتیق دینور . یانعه مخصوصی‌ده آتش ، علودودماندر . دومانک صوبوغوسبله یانهمش کومور دانه‌لری و اوچوجی ماده‌لردن اولدینی و هوا مزی بوزه‌ورق فنالق پایدینی سوله‌شدک . علویانارکن ایجه قزاران کومورک اطرافه صاحبینی آبدینلق ده (ضیا) در . آتش وعلوده‌کدیکی شیلری یاقار وغبین اولانلری ده ایصدیر . انسانه تاثیر ایدنده بوسیجاقلقدر . سیجاغک پایدینی فنالق ویردیکی فاندلری سویلرسه کبختمزی قورومق ایچون پاپله حق شیلری اوکره‌مش اولورزه . سیجاغ ، یاشامق ایچون لازمدر . همزیلیلرزه که بدتممز سیجاقدر ، انجق اولدکن سوکره صوغوربدنک بوسیجاقلنی قولتوق آلتنده اوتوز آلی بچق درجه‌در . [سویک بوز اولدینی سیجاقلق درجه‌سی صفر ، قاینادی سیجاقلق درجه‌سی ده بوز قبول اولونمشدر] یازوقیش اطرافده کی سیجاقلق نه اولورسه اولسون بدن دائماً عین درجه‌ده قالیر . سیجاقدده دری به‌قان هجوم ایدر ، انسان ترلر . بوترقورورکن بدنن سیجاقلنی آلیر ، سرینله‌دیر . انسانک بولوندینی برک هواسی قوری ایسه یوکسک درجه‌سیجاغه آدم تحمل ایدر بیلیر . اگر هوا رطوبتلی ، یعنی ایچنده صوبوغو واریسه اوزمان [۴۵] درجه حرارته کوچ دایانیر . هله سیجاغ زمانده بوروروجالبشیرسه ؛ آرقه‌سنده قالین ودار برالبسه واریسه حرکتک پایدینی سیجاقلق ده بدنی قیز دیرر والبسه تره مانع اوله‌رق انسان سرینله‌یهمز اووقت (سیجاغ وورمه‌سی) دینلن خسته‌لق اولور .

خسته‌لق بابان میقروبلری وخسته‌لقی بولاشدیران بیت وسائر حشراتی تولدیرمک ایچون سیجاغ قوللانیرز ، بونلرله پیلنمش اشیاپی ، بیتنمش البه‌لری صوده قاینادیرز قایتار صوبوغوسنه یاریم ساعت طوتارز [دائماً یاریم ساعت طومه‌لی در] زیرا بیتلر فضله سیجاغه دایانیرلر ، بایله‌رق تولش صانیلیر ، صکره جانلانیرلر ، میقروبلرکده تخملری یوکسک سیجاغه تحمل ایدر . پک پیس وقیمتسز اشیاپی یاقوب کول ایدهرک فنالغندن قوروتولورزه . حتی صوک زمانده حیوان وانسان تولورینی بیله یاقبورلر .

صیجاق آزا لورسه صوغوق دیبوز، صوغوقده دامارلر بوزولور، انسان طوبلانیر. ترهلمک گیلیر وجود صیجاقلغنی غائب ایتمه مکه اوغرا شیر، بریاندن ده تترمه دیدیکمز حرکت باشلا یوق بدنک صیجاقلغنی دوام ایستدیرر. حقیقه حرکت وسورتونه ده صیجاقلق یابار، حتی اسکی زمانلر ده قوری آغا چلری بر برینه حیزله سورنهرک ایجه قیزدیروب طوتوشدیرلر مش. انسان صوغوقه صیجاقدن زیاده دایانیر. صفر درجه دن آشاغی [۴۵] حتی [۵۰] درجه صوغوقده یشانیه بیلیر. روز کار اولورسه آزر درجه صوغوقدن ده راحتسز اولتور. حتی صفرک فوقنده (۲ +) درجه ده بیله روز کارلی وقتلر ده دوکه اولمقدهدر. صوغوق وجودک قوت قیره رق هرمانکی برخسته لی آلمه بی قولایلشدیرر. صوغوق آلتجه خسته دوشمک بوندن در. صوغوقدن وجودی قورومه لیدر صوغوقدن قورونمق ایچون یوگدن معمول و آرمسندده هوا طوتان ورمه فانیه، قالبن قوماشدن اییسه کیملی ووجودده یانهرق صیجاقلق یایمه سی ایچون یاغلی وشکرلی مادملری چوق بیملی در. دائمال و آباقلری حرکت ایستدیرمک، یورومکده فائده لی در. قارنی آج اولانلرله وجودی ضعیف بولنانلر رانی، قونیاق کبی اسپرتولی ماده لر ایچنلر چابوق دونارلر .

مسکنلر می ایصتمق ایچون آتش باقارز . دو مانک هوامزی بوزموق زهرله دیکمی سوبه مشدم ؛ یاقه چمنز آتش او طه مزه بویه مضر ماده لر ویرمه ملیدر . اسکی زمانلر دنبری بر باجا یاهرق دو مانی طیشاری ویرلر یعنی اوجاق یابولر .

ارمافنر: مضر ماده ویرمزلر اما او طه نک هر طرفنی ایصیتمزلر حتی اوجاق باشنده او طورانک بیله اونی ایصینبر آرقه سی صغوق قالیر . هر سته اوجاقلری تمیزلمک ایی چکمه سی تأمین ایتمک لازمدر .

صوبالر : او طه بی ایی ایصیدیرلر فقط چوق قیزدیریلورسه هواده کی توزلر بانار او طورانلرله باش آغریسی ویرر آرز قیزدیرمه لی یاخود آغیر آغیر ایصنوب صوغوین چینی صوبا یاخود ایکی قاتلی دمیر صوبالر قوللانمه لیدر . صوبا بورولریخی او طه ایچنده چوق دولاشد ورمه ملی نهک لرلرندن مضر ماده لر قاچهرق هوا یه قاریشور . بوری به اناختار قونورسه اورته سی دلیک اولمالی که خبرمن اولادن دوشر قبانیرسه یول براز آچیق قالسین ده هوامز زهرلنمه سین .

مغزاملر : ایی یاغزسه کومور وورمه سی دیدیکمز قنالی حتی تولومی موجب اولور ایجه یایمه دن او طه یه صوقه ملی در .

صوبا ومنغال ياننه صوقوله ملی اك آز ايكي آوشون اوزاقده اوطورمه ليدر . شمدي صوبي قايناده رق صيچاق ضوبي دمير بورولرله اوطله رده دوشديره رق ؛ ياخود صيچاق ضو بوغوسني بورولردن بكيه روك مسكنلري ايصديبورلر بونلر دومان وفناماده ويرمزلر ده ابيدلر .

صوغوقدن ميقرولر قولاي ئولاز . بوز ايچنده ميقرولر ابي زمان يشا بورلر ، بوني ده بيلمه لي در .

بر آرده ضيادن بحث ايدم :

ضيا يانان بر جسمك ياپديني آيدينلقدرد . كونش ده يانمده اولديغندن ضياسي واردرد . بزي هم آيدينلانير هم ده ايصيدير . كونش ضياسي ميقرولبري ايصيدوب قوريدهرق برده فوطوغراف جامنده كي بعض ماده لري پارچه له ديني كبي پارچه له به رق ئولد بررد . ميقرولبلا نمش برشيئي ايبي اوچ ساعت كونشه براقيرساق ميقرولبري ئولور . فقط بوميقرولبر حراحت ، قان وبسلاك ايچنده ايسه دايا نيرلر . كونشلتكمه كووه ننه مه لي مطلقا صيچاق صوبوغوسنه كو-ترمه لي در .

ئولر يزمه ده بول ضيا كيرسه هوا سنده وديوارلارنده بوانه جق ميقرولر ئولور . بو سبيله نچره لر يوكمك وكنيش ياپيلمه ليدر .

كونش انسانلري قانلانديرر . اوزون زمان قراكلق يرلر ده قالانك بكمزي صولار . شو قدر كه باشمزه وكوزيمزه چوق تأثير ايدرسه [كونش وورمه سي] ، كوزمزه عفونت ياپار ، باشي وكوزلري قورومق ايجاب ايدر . باشلقلر اكسه ايله بوزلر كولدك بايمه لي در . شمس سبرلي سرپوشلر بوسبيله چوق ابي و لازمدر . كوزلر ايچون ده صاري رنگلي كوزلر قانده ويرر .

ئولر مزده كيجه لامبه ياقارزه . قوللان جغمز شي ايس و دومان ياپمه ليدر . آنك ايچون غاز لامبه لرني آصلا شيشه سز قوللانمه لي هر كون قينلي كسمه لي و ماكنه سي تيزله مليدر . لامبه يي صاغ وياصول اوك طرفه كلك اوزره يوكمكجه آصمه ليدر . الكترنيق لامبه لرني ايس ياپمه ديني بياض آيدينلق ويرديكي سبيله اك ايسيدر .

غرا :

وجودمرك مختلف آنلرينك دائما ايش كورمه سي قاندىن آلديني ماده لرك قوتيله

اولیور . قانده بوماده لری هضم بوریسندن ، باخود آق جگر لردن آلیور . قانك هضم بوریسندن آلدینی ماده لری بز پیک و ایچمك صورتیه هضم آلتربینه صوقیوروز ، آق جگر لرده هوا آلیورلر [ایشته آلتربیزی ایشتكم ؛ حیاتیازی ، صاغلغیزی دوام ایتمیرمك ایچرن هضم آلتربینه صوقدیغمز ماده لره (غذا) دیرلر]

غدا ، آلتربیزی ایسه له تمك ایچون قوت ووردیکی کی ر یاندن ده آشینان ؛ پیرانان پارچه لری تعمیره بارار . هنوز کنج و بویومه باشنده بولنانلرده یکدن بایلدسی لازم اولان هت ، سیکیر اسیتره بی پایغه صرف اولنور . بو سبیدن غدا اوله رق آلدیغمز ماده لر وجوده قوت ویرمیرمك و تعمیر ایده بیله جك جنسندن اوله لی در .

بیدیکمز ماده لر هت ، یورمه ، تره یاغ ، سوت ، پنیر کی حیوانلردن آلتان شیر ؛ مختلف سبزه لرله بغدای ، قوری فصولیه ، نخود ، پنانس ، اوزوم ، آرمود کی اوت میوه و تخم لر ؛ برده بولنلردن پایلان شکر ، نشاسته ، اون و اکك الخ در .

هت و یورمه لر برنجی درجه اعضایی تعمیره بارار ، چوق ایش کورهن ، حرکت ایدنلرک اعضایی فضله پیرانه جنسندن بدناً چالیشانلره بویومه جك کنج لرک بمک لرنده مطلقاً هت و یورمه بولونمهی در . هت لرده پانه جق کومور آرز بولندیفندن وجوده صیجاقلق و قوت ویرمه خاصه سی آزدرد . یاغ لره شکر و نشاسته لر چوق صیجاقلق و قوت ویردرلر . ذاتاً چالیشانلرده یاغ لرک اویمه سی کندیلرینك ضمیمه مه لری صرف اولنان قوتی تدارك ایچون یاغ لرک پانه مسندن در . دائماً هت ایله برابر بر آرز یاغ ، بولجه نشاسته لی ماده لر ، اکك ، پیلاو ، پنانس ، قوری فصولیه کی شیر ییمه لی در .

باخصوص یاغ لر بدنك آلتربینی آشنمقدن قورودقلری ، شکرلی ماده لرده انسانی قوتدن دوشورمدیکی ، یورغونلنی کیدردیکی ، یورمه قوت ووردیکی جهته صفوق زمانلره فضله ایش کورولدیکی و قتلرده يك آره سنده یاغ و شکر بولوندیرمه لی در . طاتلی اسکیدنبیری موجود اعتباره لایق در .

تازه سبزه لرله میوه لرده پانه جق و تعمیر ایده جك ماده لر آرز ایسه ده بوندن محروم قاله رق اوزون زمان قوری بمک لره بسله ن انسانلر وجودجه ظاهر آطوبلی کورلدکلری حالده قوتدن دوشیورلر ، قانتری بوزولوب دری آلتنده قان او طورمه لری ، آغز ویرندن قان آقسی و دیش هت لرنده پارملر اولیور . بوکا (اسقوربوت) دیورلر . بوخته لنگ تازه

سبزه و میوه لرده بولنان پك فائده لی جسمك ینهمه سندن حاصل اولدینی آ كلاشلمش و اسقور بوتیلره تازه سبزه و صلاطه، لیمون و پورتقال یدیرلنجه ایی اولدقلری کورولمشدر. قورویان سبزه لرله چوق قاینادیلانلرده بوفائده لی ماده خراب اولور . بناء علیه یمکلرده تازه سبزه، میوه، صلاطه ده بولونعه لی درکه قان بوزولماسین سبزه لرده کی بوفائده لی ماده لر اکتشیده بوزولاه بور. طورشور لیمون صولری چوق ایی در .

آ كلاشیلورکه انسان هر کون نعت، نشاسته لی و شکر لی ماده لرله راز یاغ، بر مقدارده نازه سبزه یمه لی در . اورته بر حساب ایله کونده [۲۵۰] غرام نعت [۵۰] غرام یاغ [۵۰۰] غرام نشاسته لی ماده آلمالی، چالیشدینی کونلر بوکا [۲۵] غرام دها یاغ [۶۰] غرام ده شکر علاوه ایتجه لی در . قوللانیلان نعتلر قویون، صغیر، مختلف قوشلر و بالقلرک نعتی در . اک قوتلیسی صغیردر قوش نعتلری سرت اولور . باللق و قوش نعتلرینک بیاضلری قولای هضم ایدیلور . هانکینسندن اولور ایسه اولسون [۲۵۰] غرام کفایت ایدر . بومقدار نعت قوش بر لیتره سودده [۲۰۰] غرام یاغلی بیاض پیئیرده ؛ [۷۵۰] غرام یاغلی یغورتده و ایکی یورطه ده واردر . بونلرده نعت یرینی طوتارلر .

اککلر ؛ بولغور ، قوری فصولیه ، محود ، مرچكده محتاج اولدیغیز ماده لرک پك چوغی واردر ، و نعت قوت و یریحی درلر .

غدارل بسله یچی اولقله رابر خسته لق و یره جك میقروبلرله بولاشمش اولماسی لازمدر . بومقصدله اولنری پیشیریز . آتش بوتون میقروبلری تولدیرر . ایی پیشیرله بن کولبا . صدینک اورته سنده میقروبلر جانلی قالیر ، خسته لق یا باور . اککلرده ایی پیشمزسه اورته سنده میقروب قالیر . دایما اککلک خورینی تمیز و میقروبسز صواپه بایمه لی ، آتسه کیره جك یا میقروب تولور دیمه مه لی در .

چیک ینین صلاطه ، طورب و میوه لرله قره حاء، قانلی باصور خسته لقلرینک میقروبلری انسانلره کچر ، بونلری تمیز صولرله ایجه بیقامه لی در . صوجوق ، بسدیرمه ایله ده شریده صوغولجانلرک یورطه لری کچر ، بونلری ده قزارته لی در .

بیاطه مش یمکلرده میقروبلر تورر ، زهرلرینی یمکه دوکرلر ، بونلری یمه نلر قوصاره اسپاله طونولورلر . هله بیات نعتلرله یورطه لرده ، یورطه لی چورکلرده بو حال چوق اولور ، خسته و بورغون حیوان نعتلرله ده بو حال واقع اولور ، بوکا عینی یمکی یمه نلر هب بردن

طوتولور (بيك زهرله مەسى) دىنور ، بوسىبلە خستەلقىز حيوان ئەتلرى يىھىلى وئەتلرلە
بىكلىرى چوق ئىزطوتورق سىرىن بىرلەدە ساقلامەلى در .

بىك قابلىدە قىلابى اولمەلى وقلابىز قابلىدە بىكى چوق دور دور ماملى ، ھلە كشى
بىكلىرى ھىچ بولە قابلىدە براقەمەلى در .

امراض سارىه خستەلقىز مەلومات صحىه

[سارى] بولاشىق دىمكىدر ، خستەلقىز بىضلى انساندن انسانە وحيواندن
انسانە بولاشىر . خستە ايدىر ، بوخستەلقىز [سارى خستەلقىز] بولاشىچى خستەلقىز دىر .
اسكى زمانلاردا خستەلقىز بولاشىقنى بىلمىز ، صغوقدن ، نظردە كەسىندى ، جىنلر
وجودى طوتەسىندى فلان اولور ظن ايدىرلدى . صىكرەلىرى ، بىچوق خستەلقىز
بىك ، بىك بىش يوز دىمە بويودىن پرتوسوزلرلە كوربە بىلن بىك كوچوك مخلوقلر
پايدىنى آكلادى . بو مخلوقلرە كوچوك حيوان مەناسە [مىقروپ] بولاشىچى خستەلقىز
[مىقروپى خستەلقىز] دىر .

بىر آدمك خستە اولمەسى ايجون وجودى بومىقروپلردىن كىرمەسى وآنك بدىندە
آورە بوب چوئالمى لارمىر . بولاشىچى خستەلقىز طوتولمەق ايجون دە بومىقروپى وجودە
صوقامق ، شاد كىرسە بىك اونى ئورتمەرك ئولدىرە بىك قوتى بولومىن ايجاب ايدىر .
دىمكى مىقروپى وجودە صوقايە جىز .

مىقروپلر زەلرە بولور ووجودە نە بولدىن كىرلر ؟

خستەلقىز مىقروپلر بىك بوواسى خستە آدم ويا حيواندىر ، بو بووادە ئورە ، اونلر
توكورك بالقام ، پىسلك ، ادرار بىلە بوموادە بولاشىق چاشىرلر ، صوندىلرلى ، صو
بىھىكلرە المرافە صاچىلور . خستەلك اوپلور دىنى اوپلەك ھواسندە ، كىدىكى البسە ،
قوللاندىقى حاولو مندىل ، ياتاق چارشىقلرندە ، كىندى آل ، آغز ، برون ووجودندە ،

پسلكنك قارشدینی طوپراق وصولده بومیقروبلر بولتور . عینی هواپی تفس ایدن بونلره بولاشان صولری ایچن ، چاشیر و حاولولری قوللانلر میقروبی آلیرلر . اطرافه صاحیلان بومیقروبلری تولدیرمهلی ، هوامز ایله بیه چکمزلی و کیه چکله قوللانمچمیز شیلری تمیزلهمالی رز .

خسته نك او طه سنی صیق صیق هوالاندیرمه رق میقروبلرندن قورتاریز ، خسته ایله براوطه ده یاتمه رز . صولری قایناده رق ایچنمه کی میقروبلری تولدیرررز . طبر اقله بولاشان هرشی تمیزله مه ن قوللانماز و بیه رز ، خسته نك پسلكنی قوبدینه مز او طوراق و دو گدیکنز آبدسته خاه جو قورینه تازه سوندیرلش کیره چ و بشقه علاجلر آتورق ، کیری چاشیرلرنی صوده قایناده رق ، توتودن کیره وک میقروبلرنی تولدیرررز . بو قاب و اشایی دو قورچه تمیزله مه دن قوللانمه رز .

خسته نك اطرافه صاحدینی میقروبلری رز علاج و تمیزلکه تولدیرر ایسه که خسته بر طرفدن بو مضر مخلوقلری او طوردینی ، یاندینی ، کزدیکی ، دولاشدینی رلره صاچار دورور . الک بویوک تهلکه و حضرت خسته نك کندیسندن کلیر . بو خسته یی بیه حال آیرمه لی ، صاغلاملر ایچنه گزدرمه مه لیدر . هکیملر بولاشیق خسته لقه طوتولانلری باشقه لر یله کوروشمکدن منع ایدرلر ، آیررلر ، نهوینک قپوسنه صوی کاغد یا بشدیر برق باشقه لرینه تهلکه بی خبر ویررلر ، لزومنده قپوسنه نوتجی قورلر . هر کس بو امره ادلاعت ایچمه لی ، اصلا او آوه آیرمه مه لی ، نه سبیله اولورسه ، لسون نهوده کی خسته یی و یا خسته ایله برابر بولنوب خسته یی میقروبی بول بول آلمش انسانلری طیشاری چیقارما مه لی در . خسته لقی میقروبلرینک یرواسی ، نسته اولدیشندن هر هاتکی ر خسته یی کورونجه و یاد بونجه هکیمه حکومه خبر ویرمه لی در که او آده ک بشقه لر نی بولاشدیرمه سنک او کنه کچلسین و کندیسوده علاجلنه رق بر آن اول آبی اولسون .

بعض بولاشیق خسته اقلر انسانی یتاغه همان یاتیرماز ، او آدم ایشنه کوخه کیدر ، خسته لی ده راست کلنه ویرر . ورم ، فرنکی ، بل صغوقلی بونلر دندر . ورم لی تو کوردیکی بالقام ایله او طوردینی ریه او کسور وکله چیقاردینی کوچوک دامله جقلره هوا یه میقروبی یایار ، فرنکی لی ده یاره لرندن صیزان میقروبی صولر ، بو صولرله قاریشمش تو کروکی ایله او پوشدیکی ، صارلدی بی دوستلرینه ، حاولو و مندیلنی قوللانلرله ، آرتق صونخی و نمکنی همان

ایجن وینلره ، برابر یاندینی قالدین ویا ارککه ، قوجاغنه آلوب اوپوب اوقشادینی معصوم چوجقلره خسته لئی ویرره . هله بل صفوقلنی اولوبده آلی جراحیلی ایکن کوزینه سورهن آدمک کوزی باقلمازسه کوراولور . بویله آدملری ده آیروب همان علاجلاملی ، خسته لئی بشقه سنه ویره مبه حک حاله کلدکدن سوکره خلق آرمه سنه براقه لی در . کیم اولور ایسه اولسون یره توکورمه مه لی ، اوکسور وکلنی بالغاملی انسانلر جینده برتوکر وک حقه سی طاشیمه لی در . بولاشیجی خسته اتق اولدینی زمانلر ، بعضی انسانلر بو خسته لئک میقرونی برون ، بوغازلرنده طاشیرلر . کندیلری خسته اولادقلری حالده اطرافه خسته لئی باپارلر . قولرا ، قره حا خسته لئک ده میقرونی باغرساغنده طاشیان وپسلیکیله بولاشدیرانلر واردلر . بونلری ده هکیملر آرادلر ، بولوب علاجلیه رق آبی ایدرلر .

بولاشیق خسته لقلردن طاعونک آق جکر شکلنی ، ورم ، قباقولاق ، اسپانیول نزله سی یعنی غریب ، بولاشیجی مردار ایلیک وین زارلری التهابی ، قزمق ، قوش بالازی ، بوغماجه اوکسور وکی ، هوا ایله ؛ قره ها ، قولرا ، قانلی باصور ، اسمالرصو ویه جکلرله ؛ قازقلی حاء ، غازی خانفرن ، جراحت وقان عفوتی ؛ یاره لی یرزه سوریلن طوپراق ، توز ، پیس باچاورا وکیرلی اللره کچر . فرنکی ، بل صفوقلنی ، چیچک ، قزل خسته نک جراحی توکروکی ایله برابر یاغقله ویندن تامسه کچر ؛ دیگر خسته لقلرده ده ویندن تماسک اهمتی واردلر . خسته بر آدمه دوقونقلدن سوکره اللریخی والبسه سی تمیزله مه لی در . صابون میقروبلری تولدیرمز ساده صابونله مق یتشمز ، اولا صابونله مه لی ، اوندن سوکره اسپرتوایله ، یا خود بیک درهم صوده بردرم [سویلیمه] نه ویدیلرک یا پیلان علاجلی صوابلیقه مه لیدر . بوسویلیمه صوبنی زهر در ، یا کلشقله کیمسه نک ایچمه سی ایچون بو یامه لی در . اللری علاجلیه ییقامه دن یاره لره دوقونمه لی ، یاره پیس زلز قویمه مه لی در .

اویوز خسته لئی باپان ، دری ایچنده بشایان کوچوک بر حشره در . بو خسته لقی اویوزله برابر باتان اویوزک یتاغنده اویوان ، کیرلی چپاشیرلرینی کینلره کچر .

لکلی حاء ، های راجمه کبی خسته لقلرده انساندن انسانه آنجق بیت ایله ؛ صیتمه سیوری سینکلرله ؛ خیار جق وباسی ده پیره لره نقل اولنور . بونلردن قورونمق ایچون بیتلری تولدورمه لی ویت آلاملی ، حتی طرناقله نزلیلن بیتک قاننه بولاشمش طرناق کوزه سورولورسه خسته لقی میقرونی کوزدن قانه قاریشیور ، ' انساننی خسته ایدیور . بیت

ایصبره رق ، از بلوب قانی وجوده سورینه رك خسته نئی انسانه وریسور . لكلی حاء ، حای
 راجمه تولدی ریجی حالی خسته لقردن اولدیغندن دائماً بیتدن قورونعه لی ، بیتلی آدمله
 باقلاشمه مه لی در .

صیتمه ده سبوری سینككه كچيور ، حینلك قوللانعه لی و آرده ده برایصبره رق قاتمزه
 کپرن صیتمه میقروبی سولفاتو آله رق تولدور مه لی در . بوکا [قورونعه سولفاتوسی] دیرلر
 مأموریتده ، صیتمه لی پرلده بولونلینی مدتجه بازار ایتسی ، نجشنبه کونلری کی هفته نك
 ایکی کوننده برغرام سولفاتو آله لی در . صیتمه یه باقالاتجه ایلك نوبتدن اعتباراً آلی کون
 بومیه برغرام سولفاتو آله لی ، رقاچ کون کسوب تکرار سولفاتو ایجملیدر . ایکی دفعه سولفاتو
 آلیق نوبتی کچیرر اما خسته نئی کمز ، وجودده برلشدیرر ، انسانك دالاغنی بو بودیر ،
 قانی بوزار ، علیل باپار . صیتمه ایلك فصل سولفاتو آله جنی حقنده کاغدلر واردر .
 اولردن آله رق بویه سولفاتو بیه دوام ایتمه لی در .

برخسته لفه طونولوب کچیره ن آدم لرك بردها اوخسته لفه طونولما دینی کورولدیکندن انسانلره
 قوتسز وضعیف میقروب آشیلایه رق خفیفجه خسته ای دیبورلر ، آشیلانان و بو آدم لرك بدننه
 قوتلی میقروبلر کبرسه ده ثوره یه میور ، تولیور ، خسته اولمه بورلر . آشیلانمه نك پك چوق
 فائده سی واردر . [چیچك آشیسی] ایله آشیلانلر بوخسته لفه باقالاتماز . قولرا ، قره حا
 وبا [طاعون] خسته لقرینك ده آشیسی واردر . آشیینی اهما ل ایتمه لی ، مطلقا یاپدیرمه لی در .
 شونی ده اونونما مه لی که آشینك یاپدینی تأثیر خفیف اولدیغندن چیچك آشیسی ایکی
 سنه ده بر ، دیگر آشیلری ده اوچ ، نهایت آلی آیده بردفه تکرار لایوب نازه لئمه لی در .
 و بر یرده خسته لقی چیقجه اوخسته نك قومشولرینی در حال بلااستنا آشیلانمه لی در که
 اطرافنده کپره خسته لقی یایماه سین ، و اولدینی یرده سونسون .

قوتلی آدم لرده میقروبلری تولدیرلر ، دائماً آلی بسله نرك وکندنه کوزل باقه رق
 قوتلی بولونعه لی در .



علی العموم یارہ لر حقندہ معلومات صحیہ

وجود مزک تکمیل اعضا لری برلی یرینه قوئمش، بربرینه صبقجہ بابشمش، اوستنی دہ دوی اور تمسدر . خارجی بر قوتک تأثیریلہ بونلر بر بندن آریلور ، زدہ لہ نور . زدہ لہ نین اعضانک جنسنہ و حاصل اولان فالنگک دو جسہ سنہ کورہ او آدم خستہ لانیر، ایشندن قالبرو یا تُولور . ا کر ذری صا غلام قالمش، آلتندہ کی ٹتلر و دامارلر بر بندن آریلمش ایسہ [بہرہ]، دری یر نیلمش ، آچیلمش ایسہ [یارہ] کی کلرک بر یری قوئمش ، بار چہ لشمش ایسہ [فبریق] اویناق یرلر ندہ کی کلرک اوجلری، قابہرق یرندن آریلورسہ [جقیق] درلر ، بعض کرہ بو فنانقلرک بر قاجی بر آردہ بولونور، ہم دری آچیلمشدو، ہم دہ دری آلتندہ کی قسملر قوئمش کیق قیرلمش اولہ بیلور .

[بہرہ] :

صویا ، طاش ، قالین دمیر ، یومروق ، نیکمہ کی کوت و کسبز بر شیک خیرلہ وجودہ چارہ سی یا خود انسانک بونلرک اوستنہ دوشمی نتیجہ سی اولہرق دری آچیلما دینی حالده آلتندہ کی ٹتلر و دامارلر ٹزیلور ، قویار ، آریلور ، بوکا [بہرہ و ٹزیک] دیورز . او طوموبیل ، آرابہ آلتندہ قالہ کی احوالده دری دہ ازیلوب قویار، حتی تکمیل بر قول و یا باجاق سیلہ ازیلہرک قیریلوب تماماً دوشر ، دری دہ برابر چہ آریلورسہ او وقت [ازیک یارہ سی] دینور .

[بہرہ نک علامتی] : خقیف ایسہ دری فزادر ایکی کوندہ کجر ، قوتلیجہ ایسہ دامارلر قویار دری آلتنہ ٹتلرک آردہ سنہ فان اوطورر ؛ بو دہ ایلک ایکی کون تونج قیرمزی ، او چنچی کون سیاه ، آلتنچی کونہ قدر مورر نکدہ کورینور و برہفتہ سوکرہ کنارندن اورنہ سنہ دوغری اولایشلمتراق سوکرہ صاری بر دنک آلبروغائب اولور . بو بلہ برقان اوطور مسنہ باقرق قاج کون اول اولدینی آز جوق آکلایہ بیلورز .

[باره] :

ياره يي ياپان شيئه كوره برقاچ درلودر :

۱ - ازبک ياره سي

۲ - مرمي ياره لری

۳ - ديکن ، سونکوکبي باطمه ويا دورته ياره سي

۴ - کسيک ياره لری

۵ - يانق ياره لری

۶ - ايصبرق وقوبارمه ياره لری

۱ — [ازبک ياره سي] :

ازبک ياره سنده ييرتيلن درينک کنارلری پروزلی دروئەزلمشدر، درينک هان آلتنده کيک وار ايسه اوزمان ياره کنارل دوزگون کورينه بيلور اما دقتايدنجه ينه پروزلر بولنور . دامارلر ئۇزبلديکندن ايلک آنده قان آقماز و ياره لينک بولندي يي يره قان صيچر اماز اگر برقاچ دفعه لر وورلش ايسه ازیله رك قوبوش، قانلی پارچهلر اطرافه صيچرايه بيلور . بونلر قان لکسندن قولای آيبرد ايديلور . سيکيرلر ده ازیبلديکندن چوق آغری ياپار . ئۇزبلن بر چوق خراب اولديفنندن وجود بوراسنی قولای نعيمير ايدرك ياره يي قاپا ياماز . ئۇزبک پارچهلر ده مبقرو بلر آني ئوره ديكندن بوياره لر جراحتله نير . قازقلى حما ، غازلی خانفره ن ياپه بيلور . ياره لرك اگ فنا سي ازیكلردر . ئۇزبک ياره لر نندن ايلک کونلر چوق قان گلز اما بر ايکی کون صوره ئۇزبک دامارک اوجی آجيلوب ئولدير ييحي قان آقما سي کوريلور ، بونی بيلمه لي ، دا ئماندي يرلی دا ورا نمانلی در .

۲ — [مرمي ياره سي] :

عموميتله فنك مرميلری ؛ بومبا وکولله پارچهلری ، راستله دینی يرلری ئۇزوب دلهرک ، ييرته رق ياره ياپار ، بوياره لر ده ئۇزبک ياره سنک عینی در . بونلردن چوق قان آقماز . ياپه چقرلی تخريبات قورشونک سرعته باغلی در . سرعترلی پک آز اولان اسکی فنك قورشونلری ، بوکسکدن دوشه ن شرابنل پارچهلری و ياجوق اوزاقدن کلن خيزنی غائب ايتمش اها لينک صفومش ديدکی مرميلر اکثرا بالکتر دری يي ده لهر ، ئه تله ر آره سنده قالير ، بر آز ده ا خيزی واره کون برشی وورمش کي کيبکلری قيرار .

كوجوك چاپلى سرعترى زياده اولان [ماوزروامثالى تفك] مرميلرى باقندن آيلىر قفا كيكنه ، كوكس وقارن بوشلغنه راست كليرسه بو بوشلقلى باطلادير ، اينجندكى اعضاي اطرايه ساچار ، قول وبالديره كليرسه چيقه يني برده بوبوك برياره بايار ، شتلى طيشارى فيرلادير ، مسافه اورته ايسه درى ، شت وكيكلرى زيمه ايله دهانش كې دلر كچر . كوجوك قورشونلر بويوك دامارلره وبامهم اعضايه دوقونمازسه چابوق ابي اولور ، شوقدر كه بونر برابرلنده ايسه بارچه سنى ده سوروكلر ، بدنه صوقار ، ياخود ياره يه بر يول ايله ميقروب كير ايسه اوزمان فنادر .

بومبا ، كوله بارچهرلى ، ديناميت وساثر اشتمال ياره لرى بويوك شريك باوه لرنك عيني در .

۳ — [ديلكن ، ايلك ، شيسه ، باطمر] ياره لرى :

اينجه واوجى كوت ، ديان ، ايكنه كې آتلىر تيرككن اعضاي ييرتوب كسمز ، ساده جه بربرندن آيبر ، طبق ديكيش ايكنه سنك البسه قوماشنه برش باعاد يني كې ، بوده باعاز . تميز ، ميقرويسز اوله رق مهم بردامارى دلزلر سه ىرى بيله بللى اولماز ، هكيملرك علاج شريفه يرلى كې ، ميقروبلى ايسه اووقت فنادر . توز وطوبرا قلى كوجوك برديككنك جيونك باطمه سيله انسان قازقلى حايه ويا ثولدي ريحى قان پيسلنمه سته طوتيله ييلور .

۴ — [كسيك ياره لرى] :

كسكين آتلىر درى يى ، شت ودامارلى كسرلر ، بوباره لرك كئارلرى دوزدر . جوق قانارلر . هله بويوجك بردامار كسيامش ايسه قان صيچار ، يوره كك هر ووروشنده بر صيچارمه ، دوروشنده برچكله اولور . باره لنيك بولندي يني يره ، دواره صيچار ايان بو قانلنك سته باقار سه كز اك اوخنده ييلان باشى كې اوچ كوشه آلتنده صيره ايله ديزلش يووارلاخه قان لكه لرى كورورسكز . دامار بويوك ايسه ياره لى باييلور ، آرزمانده قان آتمه سندن ثولور . قده قان كوتورن درى آلتنده بولان بويوجك عوشاق دامارلر كسييلور ايسه بابوان عادتاً برقايانقندن صه قاينا بور كې قان آقاره ، بعضاً بودامارلر اينجه هوا كيمه رك قانه قار يشر ؛ مهم دامارلى طيقار . كسيك ياره لرنك قانى دور دور بولور و تميز طوتولور سه چابوق ابي اولورلر .

۵ — [يانر ياره لرى] :

جوق صيحاق وقيرغين دمير ، قاينار صو ، ياغ بدنه دكرسه ده كديكي ىرى باقار . باق حقيف ايسه درى فيزارر واوستنده صو دولو بر قبارجق اولور . بوقبارجق دنه رك

دریده بریاره تحصیل ایدر بانق یارهسی کوجوک ایسه قولای آبی اولور . بویوجک بریر یاغمشه بانوق خراب اولان قسملرک ماپدینی پیسلاک وزهرلر قانه قاریشیر ، آدم برنوع زهرلغه ایله تولور . بارمق آرملری بانار ، یان یانه باغلانورسه یارمقلر بربرینه یابشور ، داغما آرملرینه تولیند قویمه لیدر .

۶ - [ایصیرمه زفریاره یارهلی] :

انسان ویا حیوانات ایصیره دق یاره یابارلر سادهجه ایکی چکه آرهسنده صقیشدرمش چکمه مش ایسه یارهده یالکز دیشلرک دیکلریدن عبارت قالیر . بویارهلر طابقی دیکن (باطمه) یارهلی کبی در قانوزیرمز . فقط حیوانک اغزی زهرلی ویا نوکوریکی پیس ایسه ایصیریلان زهرله نیر یاخود اوراده جراحت اولور پیسلاکک ومیقرو بک جنسنه کوره خسته قملر اولور . شاید حیوان ایصیروب اغزی قبالی ایکن باشنی چکرسه دیشلریله طوندینی بارچه بی یرنار قوبارر آلیر بویارهلر طابقی ازیک یارهلی کبی در وفنادر . دو حال تیزلنملی وای باقلمه لیدر .

ایصیرمه وقویارمه یارهسی هر هانکی یارماق قاطاسی ایجه ، کوکس قفسته ، قارن بوشلغنه قدر درین ایسه بویارهله وجود بوشلقلرینه کیرمش [نافذ] دیرلر . آق حکرلری یاره لئشلر قان توکورور ، بو برلری یاره لیلر قان اینسر . معدسی یاره لئشلر قان قوصار ، یاخود مقعدن سیم سیاه اولمش قان چیقار «پیسلاک عادتاً زبفت کبی در»

معدنه ویاغرساقلرک اوستنده ایجه برزار وارد ، اکر معدنه ویاغرساقدن پیس مادهلر قارن بوشلغنه دو کیلورسه بوزار ، عفونته نیر ، آدم تولور ، آتک ایچون قارنندن یارهلی به هیچ برشی ویرلز ، ایچیرلرکه پیسلاک یاره دن قارینه دو کوله سین .

یاره لر هکیم کوزید اوره آبیلور :

- ۱ - یکرمی کون ظرفنده آبی اولان ویرنده سقطنن راقه یان یاره لره خفیف .
- ۲ - یکرمی کوندن فضله زمانده آبی اولان ، برنده سقطنن راقان ، یاراقه یان یاره لره آغیر .
- ۳ - تولدیرن (یاره لره) تولدیریمی ()

آغیر یاره لر شاید سقطنن یابارسه بوسه طلق ده برقول ویا هر هانکی ایش کورده ن بر قسعی عاقل قیلارسه [عضوی تعطیل] ایدن یاره دینور که بونلرک هر رسنک بشقه بشقه جزالری وارد در داغما راپور و ژورنالرده بودر جهلر یازیلور .

تدابیر اولیه و عاجله حقتده مختصر و عملی معلومات

۱ : یارمه لیلره ایلك یاردیم :

آ ؛ یارمه لیلنك قانی دور دورومله لی ،

ب ؛ میقروب کیرمه سی و خارجی تاثیر لردن قورونمی ایچون یارمه سی اور توبوب باغ لانه لی ،

ج ، یارمه لی فائده لی صورتده باقمه لی و ضرر ویرمه دن هکیمه کونورمه لی در .

آ ؛ قانی دور دورومق :

قان داماردن چیقار چیمه از قوبولا شیرو یخیلانیر ، بو یخیتلر کوجوک دامار لرك آغز لر نی

طیقایه رق قان دورر . دامار بویوک ایسه بوزک قوتیه ییختی دامارک اوچنده طونونه مار

طیشاری فیزلار ، قانده

کسیلمز ، بویوک دامار لرك

یاره سندن پک چوق و حیزلی

قان آقار . یارمه لی ده قان غائب

ایده وک تُولور ، برانسان

قانک دوتده برنی غائب

ایدر سه حیاتی ته لکبه دوشر

بونلرده عجله داورانوب

قانی دور دورومله دوکه یارمه لی

تولومدن قور تولسین .

ایجه دامار لردن کن قانک

یخیلانه سی قولایلاشد .

برمق فائده لی اولور . صوابله

یبقامق قانک یخیلاشمه سی



قولس آقنی دامار نی ایش
الیه فار زامه میفسور
دیزنجیده انه دستک
بایتمسه بوزج

[۱۱]

برورده ده اندون زمان طرنه بیور .

دورومه سی منع ایدر ، یارمه میقروبده صوقار ، یبقامه لی در . سرکه ؛ بش غرام صوده

برغرام آنتیپیرین اریدهلورک پاپیلان، شاب، مازی توزی ویا بونلرک صوده اریدلشی، اک ایسی مولدالموضهلی صو قانی دوردررلر، مولدالموضهلی صودن ماعداسی یاره به ده که دن اول قاینادهرق میقروبلری اولدورلمش اولمهلی در. یوقسه بونلرله یاره به میقروب صوقیلور، صوکرا فناق کلیر .

اهالی یاره لرینه اوروجک تون قورلر ویک بیس باچاوراله اورترلر، بونلرک ایچنده جراحت، قازقلی حاجتی قانغرن میقروبلری واردر . اصلا بونلری یاره به قویمه ملی، یوقازی ده سویلدیکم شیلر یوقسه یاره بی ساده جه تمیز ییقامش و قوللانیلمه مش مندیله ویا بریزله اورتعلی، اوستنده بر آز پاموق قویهرق باغلاملی در . قن آقان قول ویا باجانی یوکسک طومتق ده قانک کیسلیمه سنه فائده ویرر .

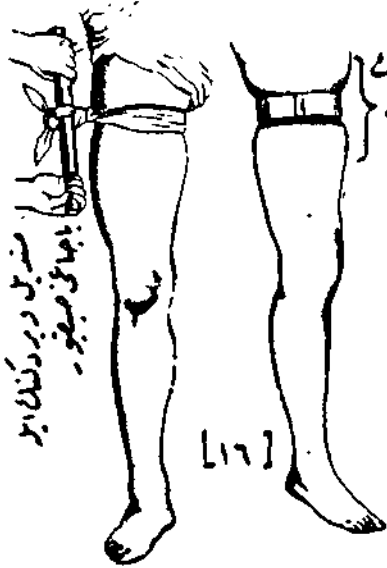
بو یوک دامارلر کیلمش ایسه مطلقا داماری صیمق، کیلمش اوچنی باغلامق لازمدر . بونک نصل پایله جغنی آکلایمق ایچون دامارلرک کچدیکی یرلری سوله ییم .



[۱۳]

فولله کیدن بو یوک دامارلر کورچیک کیکنک تام اورته سنک بر آز ایچ طرفندن بکهرک قولتوق آلتنه کلیر شاه دامارنی طرفنه صیور . اورادن بازو نهنک ایچ کناری بو ییجه دیرسکه ایتر، دیرسکده ایکی به بولونوب ایچ و طیش قلم کیکلری بو ییجه بیله که کلیر، بودامار کیلمش ایسه یاره ننگ اوست طرفندن اووچله یوب داماری صیقمه لی در. قان دورر. [۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵ نومرولور سملره باق] بریسی بویله جه داماری طوتار ویا صیقار ایکن بشقه بریسی ده یاره به بول تمیز بز، پاموق قویوب صیقیجه باغلار. داماری براقچه بو باغلر چابوق قانلانیرو قان آققه دوام ایدرسه بر مندیله اوچ گوشه پایلوب ایکی، اوچ دفعه قانلانهرق و قولدن کچیره لهرک دوکومه نیر، آره سنه بردکنک صوقیه رق دکنکی چوروب مندیله بو کولور . قول بوغیلور . [۱۶ نومرولو رسه باق] یاخود تام دامارک اوستنه بردکنک، مندیله صارلمش بر طاش قویهرق صیقیجه باغلانور، خسته هکیسه کوندریلور . خسته ننگ بل کرمی، پانطولون آصقیسی وارایسه بونلرله ده صیقیله بیلور . دائمائی صیقمه لی در، آز صیقیلورسه بالکیز یورکدن قان کوتورن بو مشاق دامارلر طیقانیتر، یورکدن قان کتیره ن اصل دامار آچیق قالیر، قان ده ا جوق آقار .

ایچه بوغولان، داماری صیقلمش یاره ایلر ایکی ساعت ایچنده هکیمه اولاشمیلی دره .
 هکیم ایکی ساعتده یتیشه مزسه برارز یوقاریدن آل ایله بالکیز داماری باصدرمهلی ،
 چپ چوره باغ آچیلهرن اوطرفه بر ایکی دقیقه قان ویرمهلی ، صکره ینه باغلامهلی دره ،
 بوبلهجه بر ساعت دها قازانیلور .



باغلی دینک
 خاخی ایله
 برغشد

باغلی دینک ایلر
 باغلی دینک ایلر

[۱۸]



قفاطاسی و آنلک بربوک
 برمندیله باغلی دینک

با جاقلرک داماری بل کیریکی
 بو نیجه کوکس قفسی قارن
 بوشلفندن کیده وک آشاغی ده

ایکی به بولونور، قاصیق بوکوتیسنک اورتیه یرندن و اویلوغک اوک طرفندن اینه رک دیز
 بوکومنک اوچ یارمق یوقاریسندن و اویلوغک ایچ طرفندن دولاشه رق دیزک آرقه سنده کی
 چوقورلنک تام اورتیه سندن بالدییره کیدره . یاره نک یرینه کوره دامار و یا قاصیق بوکوتیسنده
 و یا اویلوغده ، یا خودده دیز بوکومی آتشدن قاورانور صقشد یریلور . (۱۴) (۱۵) نومرولو
 دسملره باق ایجاب ایدرسه چپ چوره صقیجه باغلا نور، بوغیلور . مهم قان دامارلرینک
 زه لرده صقیله سیله جکئی و یا باصدی ریله جفئی (۱۷) نومرولی رسمده کوسترلشدیر .

یاره کوروده ده و یا بو یونده ایسه تمیز بر مندیله و یا زری یوماق یا پهرق یاره نک ایچنی
 بونکله دولدیروب طیفامه لی، اوستنه پاموق قویوب خفیف صقهرق باغلامه لی دره . قان
 هر زمان طیشاری آقاز، کسکک دامارک اوچی ایچریده ایسه کوکس قفسنه، قارن بوشلفنه،
 قفاطاسی ایچنه آقار . بونلرده یا سیله جقک الکی ایش یاره نک اوستنه بوزو یا قار قویمق دره .

بوز داماری بوزر ، قانی دوردیرو ، فقط کرک بوز ، کرکسه قار دوغریجه دری اوستنه قونعه ملی ، اولاً توپلی ر حالو و مشمع و یا بوز کیسه سی ایله اورتوب اوستنه اینجه پارچه لانیش بوز قار قونعه لی در و کیجه کوندوز حکیم کلنجه به قدر بوز قالدیرمه ملی دره . یاره اوستنه یوک نهمه سی ایچون بوز قویدیمز کیسه بی بر اییله باغلا یه رق مناسب بریره طوندورمه لی و آسه ملی در . عینی زمانده یاره لی بی هیچ اوبنا عه ملی و صارصه ملیدر که دامار طیقانسین ؛

[۱۹]



ای مندیله یاره قارده کی
باره نك باغلا نیشی



یهد آندسه ؛ اوموزده کی
باره لرك مندیله یاره نیشی

[۲۱]



کوزه و بازده یاره نك مندیله
ایله باغلا نیشی و نزلک آغوشی

ب : یاره نك اورتولوب باغلا نیشی ؛

یاره نك اورتولسی هم قانی دوردیرو هم ده جراحی و خسته لق پایان میقرو بلری ایچری به سوقاز ، یاره بی قورور . اولاً یاره لینک انبسه سی دیکیش یرلرندن لسه وک یاره

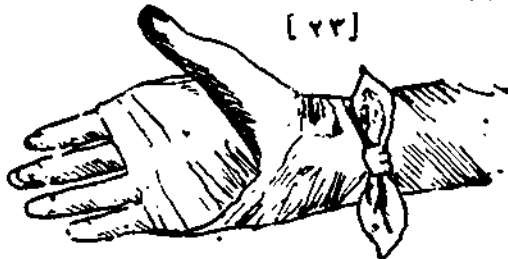


تخمین نزل و دیر سکل بو بوز مندیله
ایله باغلا نیشی

میدانه چقاریلور . بولاشمش میقرو بلری تولدیرمک و یاره کنارنده کی دوری بی تمیزله مک ایچون اوستنه [تننور دیود] دنیلان علاج دو کولور . اصلاً تمیزله به حکم دیبه بیقمامه ملی و یاره به آل دکدرمه ملی در . تننور دیوددن سوکره تمیز تولبندو پاموق قویه رق باغلا نیره .

سکرلره یاره باغلامق ایچون برپاکت ویرلر ، ایچنده ایکی دانه پنجه ونکلی ، علاجلی تولند یاصدقه برده باغ واردر . بو علاجلی تولندلره نل سورمه دن قورشون یاره لرند برینی قورشونک کیردیگی یره دیگرخی ده چیقدیغی یره قویوب باغله باغلانور . بعض دولئر بوپاکت ایچنه اوچی قولایجه قیریلور ، قپالی وکوجوک بر شیشه تننوردیود ، برده باغک اوچی طوتدورمق ایچون جنکالی ایکنه قورلر . بویله پاکت هر زمان بولنه ماز . یوقاریده سویلدیکم کبی قوللانلمش تمز مندیل ، تولند ، متتان ویا کوملک پارچه سی یاره یه قویوب

[۲۳]



بویوجک برمندیلی ، باش اورتوسی کبی قاتلا یه رک باغلامه لی در . مندیلک اصل باغلانمغنی او کر نلک ایچون ، [۱۸ الی ۲۸] نومرولو رسملره مافق کافی در . بو رسملرده باش ، کورده قول و آلرله قاصیق ، اویلو ق و آ یاغک نصل باغلانندی کوسرلمشدر .

ال آیه سنه کی یاره نلک مندیل ایه باغمنشی

ال وقول یاره لی ایسه بوینه آصیلور . بوینه مندیل ؛ اوچ گوشه بز ؛ کنیش بر فوشاق پارچه سی ایله آصیلایله جکی کبی پاکت ویا متتانک اتکی قیوریلوب یاره لی قول ایچنه فونقدن صوکره یوقاری یه ایکنه له یه رک ویا دیکرک ؛ یاخود جوزوک دوکمه لر آره سنه الی بیله کبله برابر صوقه رق آصیلور . کوکس یاره لی ایسه خسته نلک اوموزلی آلتنه بر ایکی یصدیق قونوق آرقه سنه . اصلانمش ، یاری یاغش بر حالده طوتیلور . قارنی یاره لی ایسه صیرت اوستی یانار ، دیزلرینی بوکوب دیکرک قارن نه تیرینی گوشه دیر شاید قارن یاره سنده طیشاری فیرلامش باغرساق وارا ایسه ، قفا طاسنده بین پارچه سی چیقمش ایسه اوستنه تننوردیود دوکمه لی ، ساده جه نمیز تولندله اورتوب قپامه لی در . کیک قیرلمش ایسه قیریق کینک اوچلری

[۲۴]

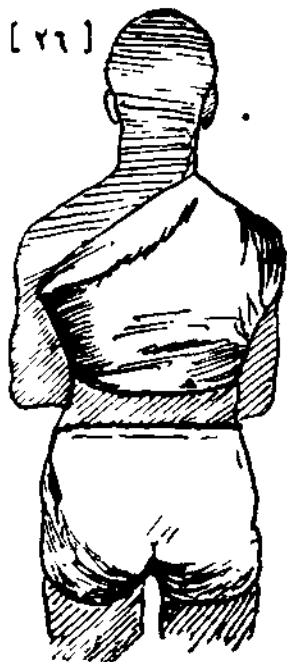


قا صغبر ده در بر سده کی یاره نلک مندیل ایه باغمنشی رنولک آصا س

قایه رق فنالق و رمه سین دیه آبی باغلامه لی در .
 قیریق قول و باجانغی ایکی کشی طونمه لی در .
 اولابریسی فیریقک یوقاری طرفندن دقتله
 صارصمه دن قاوارار ، ایکنجی آدم آلت
 طرفندن قاوارایوب کندینه دوغری
 چکه دک قیریق طرفی کر مک شرطیله یواش
 یواش قالدریر ، بو وضعیتده باره سی
 باغلام نور ، صوکره کییک ایکی یانلرینه
 اوزون سرت مقوا ، تحتہ بشمسبه ، باستون ،
 آغاج دالی ، قامش قونور ، بونلر بولونماز



آردد کوروشه
 اولون فرزند
 کورسک بر بوجیک مندیج و یا بزل باغلامیسی



[۲۶]

اؤکوز دصرت یئر قبالرده یایه نیک بویوک مندیج و یا بزل باغلامیسی



[۲۸]

آیاغاک باغلامیسی

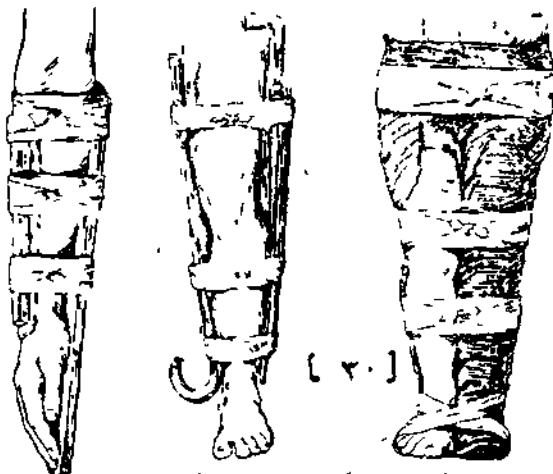


[۲۷]

بالدریک باغلامیسی

اضطلاح : دو کوم اصمدیاره اوستنم کارملید .

ایسه بویوجک برصدیق بویلی بوینه ایکیه قیوریلور، باجاق و باقول بونک ایچنه اوزا دیلوب
برقاج برندز صیقیجه باغلانور، یاره ملی ماجای صا غلام ماجاله برابر - باغلامق ده کیمک قهریلری



صاغلام باجان قیریم ایکی شیمه اوزون بولگه بر ایکی تخی اوزون بولگه
باجاق طونوره باغلامسه باغلامسه باغلامسه

[قاپوط، یانطو، کلیم ایکی طرفده دور بونک اوزونده بجان کلیمک
اوزونده باغلامق یانور.]

اوینا تاز ، دامماقونه حق سرت شیلرک و حوده کله حک یوزینه بول باموق ، بوشاق و بر قاج دفعه قاتلامش چاشیر ، اوقاق یصدیقار قویمه لی که بدنی انجیتمه سیر و جوق صیقه مه لی که دامار قپانه سین ؛ صوکره پارمقاره صیقهجه دو قوبه رق قانک این دولاشوب دولاشمه دبنی یوقلامه لی در . [(۲۹) (۳۰) ، نومرولو رسمه باق]

قوی نیرلشاره قالفارکن قیریق قوی طوتوب قوروبه رق یاردیم ایجه لی ، باغانی نیرلشاری قالدیروب قیریق باجاق اوستنه باصدمه مه لی در . اوله بیلیرکه کیمک تمام قیرله مشدر . یاخود بالدر کیکلر بدن بریسی صاغلامدر ، بونک اوستنه یوک پینجه صاغلام قالان کیمک ده قیریلور .

ج : یاره لی باقمی رهنگیر کورمرک ؟

یارمه لی فصله قان غائب ایدر سه یوزینک رنکی صولار ، دوداقلری بیاضلانیر ، زور نفس آلیلور ، صوسزاق و یاغینلق دویار ، بو دامارلرده قانک . آرمه سندن در . بوکا در حال قانک صوننی برینه قوبه حق قدر صو ویرمه لی در . ذاتاً یاره ایلر صو دیه یالوازیلر ، عادتاً صودیله نیرلر ، آزار آزار وصیق صیق صوابچیرمک جای ، لیموناطه ویرمک جوق لازمدر . اگر قازندن یارمه لی ایسه معده و باغیر صاقدن پیسلک قارن بوشلغنه دوکیله چکندن بونلره قطعاً آغزندن صو ویرمه لی در . بوغاری یارمه لی اولوب ده ایچدیکی صو یاره سندن آقانلره صو ویرمکدن فائده گلز ، بونلره هر ساعت باشنده [۸۰] درم عتیق ایلیق صو مقعددن شریغه ایدیلور . هکیم کلیرسه دری آلتنه و یا دامار ایچنه طوزلو صوشریغه ایدر ، مقعده قبه پایله جق شریغه صوبی ایلیق اوله ایدر . صفوق صو باغیر صاقدن طبشاری آتیلور ، قاریشماز . قان پک جوق آقش ایسه نبضلر ضعیفلر ، دوپوماز اولور ، آل و آباق صفور ، بونلرک قولاری و بجاقلری بر اسکمله اله بو قادی قالدیرمه لی ، و حودلری ایجه اورتولهرک ایصیدله لی در . یارمه لی بی آلدن کلدیکی قدر چابوق هکیمه کورتورمه لی در ، یالکز کوکسندن یارمه لی اولوب ده قان توکورمه لری بر مدت اولدینی یرده



استراحت ایتدیرمه لی در . قازندن بار ایلر آلتی ساعت ظرفده هکیمه یتیشدیریلیرسه تولومدن قورتاریلور . یارمه لی صاوصمه دن ، انجیتمه دن کورمرک لازمدر . عادت یارمه لی بی سدیبه قوبه رق کورتورمکدر ، سدیبه بو . ایسه قپو قنادی ، مر دیونده بوایشی پک اعلی کورور ، اوطوره بیلیرسه بر اسکمله یه اوطورتوب کوکسندن

کنیش بر قوشاقله باغلا یه رق کورتوریلور . [۳۱ نومرولو رسمه باق]

بویلهجه اسکمله ایله بر حیوانه یوکلهدیله ییلور . ایکی کشی اللربنی طوته زق بونک اوستنه یاره لی بی آلق صورتیله ده ویا [۳۲ نومرولو] رسمده کورولدیکی اوزره باجاق و کوکسندن طوتوله رق یقین بریره قدر

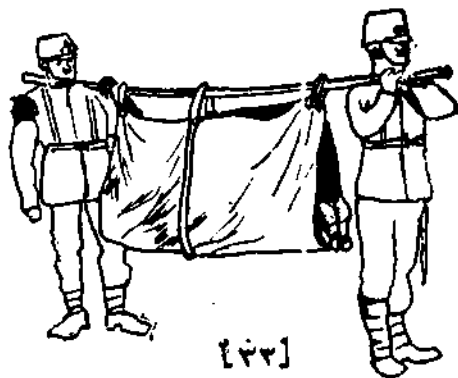


طاشینیر . دائما : یاره لی یره یوک بینمه مه لی سده ویا مردیونده یاره اوست طرفه کله لی کوکس یاره لیلرینک کوکسی یوکسک طوتوله لی ، قارن یاره لر نده دیزلی دیکرک قارن که وشک بولوندری اهللی در .

على المجله الله ایدیلن کلیم ، قالدین وقوتلی چارشاف بزی ، عسکرلرک پورتانیف چادری وبرصیریق ایله ده یاره لی نقل اولنه بیلیر [۳۳ نومرولو] رسمده کورولدیکی اوزره یاره لی

کلیم ویا چارشافک اورتسه نه یاتیریلور ، ایکی اوچلری دوکومه نیر ، بودوکوملرک آلتندن قوتلی برصیریق کچیریلور ، کلیمک اورتسه یی آشاغی یه صارقه سین دیه تام اورتیه برینک

طیشندن برقولان کچی بنه صیرینه باغلانور . ایکی کشی صیریقلری اوموزلار ، کوتورور . یاره کوکسده ایسه کلیم ایله طوتوله لی که کوکس یوکسک دورسون [۳۴ نومرولو] رسمده اولدیکی کی یاهه لی در .

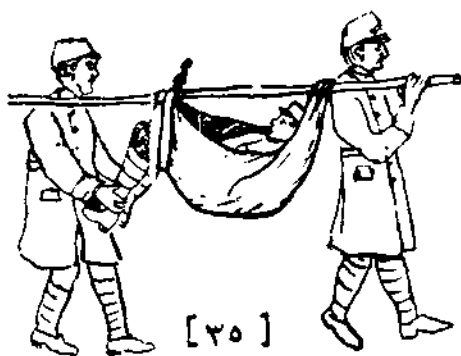


کابم دصیریه بیدر یاره لی نهالی

اگر اولوق کیکی قیریق اینه کلیمک ویا چارشافک آلت کنارنی دیز بوکومنک آرقه چیقورونه کتیروب یاره لینک دیزی اوستندن قوتلیجه صیرینه باغلامه لی ،

صیریق ایله یاره لی قالدیریلنجه کووده آشاغی یه دوغری کیده رک دوکومیزی قایدیرر ، بونک اوکنه کچمک ایچون دیزلر حداسنده کی دوکومک همان آلت طرفنه صیرینه قوتلی

برجیوی چاقه‌لی دره. یاره‌لینک بالدیرلری و آباغی آشاغی یه سارقار ، آرقه‌ده کی کونور بچی ده یاره‌لینک طوپوقلرینی الله طوتمه‌لی دره . بویله کووده آخراغیله آشاغی یه د غری چکر ارقه‌ده کی ده آیاقده طوتولدیغندن قریق طرف کریلور ، کیبکر اویناماز . یاره‌لی آغری



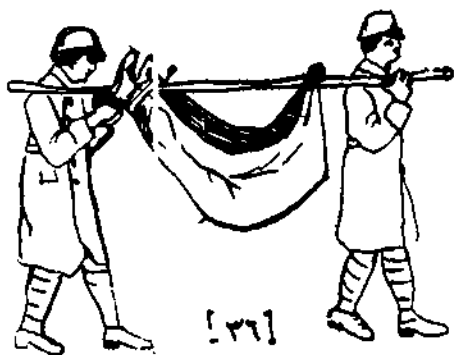
ارطوره کی یی نیرینک کایم ابرنغای
« آرقه‌ده کی یاره‌لینک طوپوقلرینی طونور بچر »



[۳۶]
کونور بچر یاره‌لینک کایم ابرنغای

دویمه دن و ضرر کورمه دن کونوریلور [۳۵ نومروو رسنه باق]
شاید قریق لیک بالدیرده ایسه عبنی ماتوره اولسون دیه کایمک آلت کناری آباق

اشیق دیکلری حفاسته کتیریلرک ماغلانیر ،
یاره‌لی عادتا باش اشاغی یاتار کی دورر .
آرقه‌ده کی آدم ینه یاره‌لینک طوپوقلرینی
طوته جق دره . [۳۶ نومرولی رسنه باق]



بالدیرکی یی نیرینک کایم ابرنغای
« آرقه‌ده کی یاره‌لینک طوپوقلرینی طونور بچر »

صارصیلر :

برده صارصیلمه دنیلنر حال واردرکه
بوکا چوق راست ککک احتمالی بولندیغندن
قیصه جه اونندن ده بحث ایده جکم :

یوکسکجه بر بردن آباق اوزری آتلا .
هرق ، حزلی کیدن بریسیقلندن ، آندن ،

اوتومه ویلندن ، تراموایدن هوشه‌رک ، یاخود بونلرک بردنبره دورمه-سیله وجود قوتلی
صارصیلور . بو صارصینتیدن (ین) ک زارلرک یرتیلور ، کوچوک دامارلری قوپار ،

قره جگر بر قاج بزدن چاتلار ، ممده و باغیر صاقلرو آق جکرده بیرتیقلر اولور . صارصیتی پک شدتلی ایسه هله بین زارلرندمه بیرتیق و دامارلرندمه قوپوق اولورسه انسان اوف دیمه دن ٹولو کچی دوشور . ، آل و آیاقلری صغور ، دالغین بر حالده ٹولور ، اگر صارصیتی خفیف ایسه آدم شاشقینلا شیر ، یوزی صولار ، نفسی کوجله شیر ، اطرافنه باقدینی حالده طانیماز سویله ن سوزی آ کلاماز ، بایدینی بیلمز ، یواش یواش کندینه کلیر ، قوتلیجه صارصیلیمش ایسه باییلور ، اما اولمز ، آز زمانده آبیله ق اوزون زمان باش آغریسی ، سرسماک ، اونونمانلق چکر ، آق جکرلر زده لیش ایسه قان توکورور ، ممده و باغیر صاق سسقطاغمده قان فوصار بوبره کلر ضرر کورومشه قان ایشر .

صارصیتی به دوچار اولانلرک قما طاسنده چاتلاقلر اولدینی واقمدر ، بونلرک قولاقلرندن قان کلیر ، بل کیکلری ده قیربله بییلور ، دائما بویله برقصایه طوتولانه پک نارك داوراغعلی وجودلرینی هیچ صارصمه ملی ، آغیر بریاره ملی به باقیورمش کچی حرکت ایتمه لی در .

باییلر :

شدتلی بر آجی دویمان ؛ آج قارنه اوزرون زمان آیاقده قالان ؛ جوق قان غائب ایدن ؛ پک آجیقلی و کدرلی برسوز ایشیدمن باییلور ، بهضلری قان کورمکه و یا او نمادینی قورقنچ برشی ، رذنبه کورمکه باییلورلر ، باییله جق آدمک بکزی صولار ، قولاقلری اوغولدار ، آلتنده صفوق ترذانه لری حاصل اولور ، کوزلری قراریر ، دوشر ، نفسی عادتادورور ، نبضلری دو بویله جق قدر ضعیفلار بو حاللر بوره کک ضعیفله مسی ، وجودمزلی اداره ایدن بینک قانسز قاله سندن اولور ، در حال بو آدمی باشی آشاغی یصدقز اوله ق باتیرمه لی در ، قوجاقلامق ، قالدیرمق ، اوطورتمق جوق تهلکه در اصلا یامه مه لی در . قانک دولاشمه سنه مانع اولماسین دبه یاقه سنی ، البسه نك دو کله لرینی چوزمه لی ، کمر و قوشاغنی که و شتمه لی در . بونلره صاف هوا لازمدر ، اطرافنه اوشوشمش سیر جیلری نازکانه داغتمه لی ، اوطله داخلتنده ایسه قیو و پنجره لری آچمه لی در .

فئالق بوره کک ضعیفله مه سندن ، نفسکده دورمه سندن ایلری کلدیکندن یوره کی او یاندر روب جانلاندرمق ، نفسی ده ایشتمک لازمدر ، یوره کی او یاندرمق ایچون باییلانک یوزینه ، کوکسه صفوق صوسر بییلور ، برونه لفمان روحی ، سرکه کچی سرت ، قوقولوشیلر طوتولور ، یوزینه خفیفجه ووریلور ، آل و آیاقلری ، صولمه سی اوستنده یوره ک او ی اوغولور .

کندینه کلرک برشی ایچمه بیلکه مقتدر او ایچه : اون دامله لقمان روحی بر از شکره دامله تیلوب ویریلور یودوم یودوم ساده صغوق صو ایچیرمکده فاندملی در . برابر داق چای ویا برفجان قهوه ویریلور ، بونلرده یوره کی او باندیرر وقوتلندیرر ، اصلاً تماماً آییلوب ایچه یونمغه مقتدر اولمده دن برشی ایچر مکه ساواشاملی ویریلن شی آق جکر لره کدر ، تولومنه سبب اولور . نفسی ده ایشلمک ایچون خسته یه زور له نفس آلدیریلور که بوکا [مانوره ایله صولوق ویرمه ؛ تنفس صناعی] دیرلر .

تنفس صناعی :

حیاتلرندن امید کسيلمش بر چوق باغینلر ، صودن چیقارلش آدلر ، کومور و ورهش ویا خود مضر هوا آلر ق کندندن کچمش انسانلر تنفس صناعی باعقله قورمارلشلردر ، هان هر کس تنفس صناعی باعینی بيلمه لی در ، اوده شویله اولور :

باغینک بوتون شتلی کوشه کر . دیلده آرقه به قاچار ، نفس بورینی ده طبعیله ییلور .

اولادیل طبعیله
چکمه لی در ، حتی
دیل او جندن مند
یل ایله طوتیلوب
دقیقه ده اون بش
دفعه آغز دن
طبعیله چکیلور
ویر اقیلر سه
بومانوره سیله نفس
آلمه لی اداره ایدن
قوماندا مرکزینی
اویاندیروب ایش
باشنه کچیریور ،
قضا زده نفس
آله به باشلا یور .



« سبوره سنه » اصولی تنفس صناعی

بیر نیش بل ایله باغینلر

کوکس آچیر حرکتی
قوللری آچماسه بوققاری چکماسه

[۳۷]



« سبوره سنه » اصولی
توکسی نیامه (قوللری ایشه بر دیر کک
فادرسه بره رنه) حرکتی

[۳۸]

بوده فائده لیدر اما اصل نفس آلدیرمه مانوره سی بودکادر، فضله آدم ویاردجی بولنورسه، بریسی بویله دیلی چکر براقبرسه چوق آبی اولور، یالکز ایسه کزدیلی طیشاری چکوب چکبه باغلامه لی که ایجری قاجه سین، خسته بی صومالی، بلك آلتنه سرت یصدیق قویمه لی، باش طرفنه کجوب دبرسکلرندن صیقیجه طوته رق کوکسندن آبرمه لی و باشنه دوغری قالدیرمه لی، سوکره عینی صورته ایندیروب کوکسنه قوووشدورمه لی در . قولر قالفنجه کوکس آچیلور، اینجه قانور بو (سیلستر اصولی) در . [۳۷ و ۳۸ نومرولور سملره باق] بو اصولک بعض فزالی واردور . بریسی باغینک تهلری کهوشکدر . انسان قولاری قالدیروب ایندیبرکن خسته بی خیربالار، قره چکر بیله زده لیه بیلور، ایکنجیسی چوق قوت ایستر، اوچنجیسی خسته قوصارسه نفس بوروسنه قوصوق قاجار، زیرا نفس بوریسی قیایان قیاقق آچقندر و قیانه ماز [باغینلر قوصارسه باشلری در حال یانه چوریله لی، آغزی براز آشاغی به دوغری طوتوله لی در . بویله جه قوصوقلر طیشاری آقار ، نفس بوریسنه کیتمز .]

صویه دوشمش آدمده باپارسه ق آق چکرلرده قالان بر آرز صو هوا ایله قاریشور ، هوا بورولریخی طبقایه جق کوپوک طیقاجلری یایار .

ایسی (شافه) اصولی در :

خسته نك کوکی آچیلور ، یوزی قویون سرت بر یره بایریلور ، جان نهوینه

(کوبکک اوست طرفنه)

سرنجه بریصدیق ، طومار

باپلمش جا کت قونور

[۳۹]

[۳۹ نومرولو] رسده

کورولدیکی اوزره سرتنک

ایکی طرفنه اللر قونوب

آغیر آغیر قبورغملر

باصدیریلور و آل قالدیرلهدن

« شافه » اصولیه
نفس صناعم



باصمق کسلور ، بویله دقیقه ده اون بش دفعه باصدیریلوب براقیلور، کوکی آچیلور، قیاینر، خسته نك دیلی باغلامه لزوم بو قدر . قوصارسه ره کیدر، نفس بوریسنه قاجار . آق حکرلرند . صو قانش ایسه اولرده طیشاری آقار ، بریری ده زده لیمز ، باپلمه سی ده قولای در .

دائماً نفس مانوره سنه الك آز بر ساعت دوام ایتمه لی در، ایکی آرقداش نوبته دورمه دن
پایمه لی در .

[بعضی باغینلرک یوزی صاری و وصولفون دکل بالمکس موص مور اولور، بویله یوزلری
مورلرک باشلری یوکسک طوتمه لی، بونلره تنفس صنای (سیلستر) اصولله پایلمه لی در.]
•
صیجان وورمه سی :

صیجان ، هله رطوبتلی و صفتبیلی بر هواده چالیشانلرده صیجان وورمه سی دنیلن
فنالق اولور ، بونلره اولو بردالفنلق کلیر ، صور دینکجه جواب ویرمز ، یوزلری موراریر،
باشلری دوز ، بویوک بریورغونلق ایچنده دوشرلر ، نفسلری زورلاشیر، نبضلری ضعیف
وورور ، وجودلری آتش کبی قیزغیندر . بونلری همان کولک و سرین بریره آلمه لی ،
اوستلرنده آغیرلق وارسه قالدیرمه لی ، یوزلری مور باغینلره پاییلان تدبیرلری کاملاً
پایمه لی وول صوابله وجودلرینی سرینلندیرمه لی در .

بو حال یازین صیجان کونش آلتنده قالانلرده اولور، اوکا کونش وورمه سی دیرلر .
پایله حق یاردم هب بردر .
صفرقرمه درک :

قیش و صغوق ، هله روزکاری بر زمانده و آچیقده قالانلر دوکارلر . اولو قولاقلر ،
رون ال و آباق یارمقلری دوکار ، آباق قالی وارسه؛ چاریق کبی صوبی ایجرییه وریور،
آیاق ایصلادیوزسه ، دولاقلر قانک دولاشمه سی بوزمحق صورنده صیقی صارلمشه
آیاق دها چابوق دوکار . دوکان یرلر ابتدالری آغیرر ، صوکره دن اوغوشور واوزون
صغوقده قالدیرسه فانقره ز اولور . ضعیف ، آج ، ائی کینه مش و یورغون انسانلرک
تکمیل بدنی اوشور ، نه تلی ائی ایشله مه مک باشلار ، حرکتلری آغیرلاشیر ، اویقو
دویارلر ، اویورلر و اویقو ایچنده تولورلر .

دوکش ال اولو صغوق صوبه باطیرلش ، ائی صیقلش سرته بزلره اوغورق
جانلانلندیرمه لی در . صغوقده اویویه رق دوکش کیمسه یی بردنبره صیجان بریره صوقاملی در .
ثولومه سبب اولور . سرین بریده تکمیل بدنی قارله ویا ایصلاق بزله ورا یکی ساعت
دقله اوغوب قول و بجاقلری پموشاتمه لی و بردرجه ایصیتمه لی ، اوندن صوکره صیجان
براطوبه آلمالی، کندینه کلنجه صیجان چای، قهوه ایجرمه لی در. قشین یوله کیده جکلر،

ياغلى وشكرلى يىغىرله قارتى دويورمهلى ، ابي كينهلى ، اصلا قونياق راقى كى اسپرتولى شيلر ايچمهلى در . يولده سبق صيق اعضالى حركت ايندريمهلى در .

بوغرط :

بوغوله ايكي سبيله اولور :

۱ - بوغازك ايله ، ال ايله صقلمهسى ، نفس بويىنى ايچريدن برشيك طيقامهسى ياخود طوپراق آلتنده قانئرق باش طيشارى ده اولدىي حالد كوكسك آغىرلق ايچنده آجيلوب قبانمهسى كى سبيله وجودمز هوادن محروم قالير ، انسان بوغولور .

۲ - نفس يوللرى و آتلىرى سربستجه ايشلر اما صويه دوشه نلرده اولدنى كى آق جكرلره هوا يرينه سو كيرمه ياخود آق جكرلره كيرن هوا مضر ماده لرله قارشمش بولور . انسان هم صاف هوادن محروم قالير ، هم ده نوعا زهرله نير . بويه مضر هوا اوزون زمان ترك ايدلمش صوسز كور قوپولرده طيشاريدن آتيلان پيسلكلرك چورومه سيله قبالى مخزلرده ذخيره نك بوزولمه سيله ، يانغين ده او طه لرى دومان باصتهسى يوزندن حاصل اولور ، او طه ده كومور ياقيليرسه كوموروك زهرى ده او طه نك هواسنى بوزار ، اوراده پاتان آدم بوغولور بولور .

شمدى اصل يازدم ايديله جگنى سويليه يم :

آ - هوانك نفس بويلىرينه كيرمه سنه مانع اولان شيشى اورته دن قالد بريمهلى . آدم بويندن اصلمش ايسه قوجا قلابوب صارصه دن قالد بريمه رقى اچي كسمهلى ؛ طوپراق آلتنده قالش ايسه سرعتله طوپراغى دفع اتمهلى ؛ صويه دوشمش ايسه صودن ، هواسى بوزوق رده ايسه او فنا محلدن هان چيقارمه لى در . هواسى بوزوق بره كيرن آدم تهلكيه دوشر ، ابتدا اورانك هواسنى نمكنسه تمبزه مى ، قيو و پنجره لرى آچملى ، قيو و يا مخزن ايسه هوالاندرمه چاليشمقله برابر احتياطاً بلنه ايب باغلاملى وا بكننجى برا يپ ده انه آلهرق يواش يواش كيرمه لى ، طيشارى ده عقللى قوتنى آدم لر بولونمه لى ، شايد فنالق حس اولنورسه ائنده كى ايب ايله اشارت و بربلور ، طيشاريدن هان چكر چيقارلر ، برشى اوله دن قوازده ياننه قدر كيديلورسه آله كى ايب ايله او كيمسه باغلا نير برابرجه چيقيلور .

فنا هوالده صارمساق ، چوروك يمورطه قوقوسى دويولور ايسه ده كومور زهرى كى بعض زهرلى ماده لك هيچ قوقوسى يوقدر . نه اولورسه اولسون انسان باشنده آغىرلىق ،

قولاقزنده اوغولتی، کوكسندہ صیقتی و نفس آلفدہ زورلق دوپارسہ بونلری حسن ایدنجہ
هان اشارت ویرمك طیشاری جیقمہلی در .

ب : وقت غائب ایتمدن تنفس صنایعی یامہلی، قضازدہ صودن جیقارلش ایسہ بوندن
اول آق جکرلرنده کی صوبی بو شاعہلی در . اہالی بش آشغی آصارلر ، جوق مضردر .
آغز و پرونی چامور ، بوضون ، قومدن تمیزلہمہلی ، یوزی قویون یاتپروب [کوبکک ہان اوستندن
مہلرہ قدر کک اوزرہ]



سرت بری صدیق و یارقاچ
قات یابلش ایسہ قویہلی ،
صرتندن آل ایلہ باصدیرمہلی
[۴۰] نومرولو رسہ
باقی [صولر آق جکرلردن
جیقار . تنفس صنایعی بی
اک آزر ساعت یامہلی در .

ٹوالمش ظن ایدیلن آدملرک بونککہ قورنولدقلری کورولمشدر . اصلا ٹوشہ نوب بزہمہلی ،
خستہ نفس آلفہ باشلانجہدہ ایش بیتی دیہمہلی ، برقاچ ساعت خستہ نک باشندہ بککہ ملی ،
بمض کرہ خستہ نک نفسنک یکیدن دور دینی کوریلور ہان یتہ تنفس صنایعی یامہلی در .
زہرلنہ :

بعض مادہلر واردرک بونلردن آز مقدارده بیلہ آلسہ انسانی شدتخہ خستہ ایدرلر ،
بمضادہ اولدیرلر بونلرہ زہر دینور . زہرلرک برقسمی یاقیجی در ، آسیدفینک ، زاج یانگی ،
باقیجی سودا بونلردندر برقسمی دہ طائسز ، آغزو ممدہدہ برشی یاماز ایکن قانہ قاریشنجہ
سیکرلری اویوشدیرر ، ٹہتلری کوشہ تیر ، آلان دالغین بر حالہ ٹولور ، پاخود عک نہ
سبکر و ٹہتلری صاوصار ، ٹہنلردہ کرینہ چارینہ یاپار . نہ جنس اولورسہ اولسون ایجری بہ
کیرن زہری دو حال طیشاری بہ آتقی لازمدر .

بومقصدلہ زہر ایچمشلری ہان قوصدرملی در . شاید زاج یانگی و آسیدفینک کی یاقیجی
برشی ایچمش ایسہ خستہ کندی کندینہ قوصار ، بونلری دہا قوصدیرہ جغمدہ زور لاماملی در .
خستہ بی قوصدیرمق ایچون دیلنی یازمقلہ وبانوی ایلہ غیجی قلاملی ، قوصنچہ عقبندہ درت یورطہ

آفتی چالقالاملی اوستنه آزار آزار یارم اوقه صوقوبه لی، بو صودن بارداق بارداق ایچیرمه لی اون دقیقه صوکره ینه قو صدیرمه لی در . سود ، یغورت و یرمکده فائده لی در . بویله یورطه آقی ، سود و یغورت و یرمک قو صدیردقد لئو صوکره خسته به عمل و یرمک مقداره (انگلیز طوزی) ایچیرمه لی [هند یانگی ، عمل جبری دنیلن جبر اصلا و یرمه لی در] در .

(زرنیخ) ایله زهرله نلره سود ، یغورت ، یاغ ، مضر در ، بونلره بالکنز یورطه آقی ایچیرمه لی در . زهرله نلر اوشو یورسأل و آباغنی اوغمه لی ، ایچیردن قویو بر قهوه ایچیرمه لی اوستنی اورتوب بدنی ایصتبه لی در .

نتووردیودله زهرله نلره نشاسته پلته سی ایچیرمه لی ؟

آقیون یوتانلره وارایسه بر آزماضی توزی ، بول قهوه و یرمه لی خسته لی او بومقدن منع ایتمه لی . [بوتدیبرلر یاپیماقله برابر سر عتله هکیمه خبر و یرمک لازمدر] .

سرفرشلره نه یارمه لی ؟

سر خوشلق ده اسپرتو ایله زهرله نلره در . صیزمه ش سر خوشلره قویو قهوه و چای ایچیرمه لی در . خفیف طوزلو صوده ۱۰ الی ۲۰ دامله آمونیاک و یرمک عادت ایسه ده پک ، فائده سی یوقدر . قهوه و چای دها آتی در . هله بر ، ایکی دفعه قوصمش ایسه سر خوشی در حال آیلنیر . صیزمش سر خوشلری مضبوط بر اوطه به یانیرمه لی ، بونلرک وجودلری بوزکبی در . صیجاق اورتورل اورتورک ایصتبه لی ، آل و آیاقلرنی اوغمه لی ، نفس آله میه جق در جهده ایسه نفس صناعی یاپعه لی در . کندینه کلنجه ، جای ، قهوه ایچیرمه لی ، ایرنسی کون بر عمل علاجی ایچمک ایکی کوز سوت و یغورت و یرمک پر هیزو ایتمک قار بونات ، معدن صونی قولانمق لازمدر .

پیلوه صرقه سی :

بیلان اگر آل ، آیاق ، قول و یچاقدن ایصیرمش ایسه همان اورک اوست طرفدن صیقیجه بوغمه لی در . بیلانک ایصیردینی بری بر چاقی ، اوسطوره ایله کنیشجه یارمه لی ، قوری شیشه و بویوز چکرک بیلانک زهرنی خارجه آقیمته چالشمه لی در . آغزنده یاره بولونمه مان صاغلام بر آدمده نهمه بیلیر اما آغزی یاره لی ایسه کندیسده زهرله نیر ، ایجه اورایی قنادوب امدکدن صوکره قیزغین بر دیرله داغلامه لی در . کوکس ، قارن و باش ده ایسه ساده جه یارمق ، بویوز چکوب داغلامق ایجاب ایدر .

قرق و بجان باغونديغنه :

باغك آلت طرفى چوق شيشر مه باغى قالديرمادن اوست طرفدن باشقه بر باغله باغلايوب آلتنده كي باغى صوكره چوزمه لي دره . اوست طرفى باغلامادن آلتنده كي باغى چوزر سهك بر دنبره شيش بجاقدن چوق فان و اوقاقه برابر زهر و جوده بايلور . آدمى ثولدير . ايجريدن حقيف سرخوش اولنجيه قدر راقى ايجيرمك فائده لي دره . خسته يه صيبحاق شيلر ايجيره درك ترلته لي دره . پرمانفانان دنيلن بل صغوقلغنده قوللاييلان علاج ييلان زهرى بخوايدر ، ايصيراق رينى بارجه ياره اوستنه بو علاجك يوزده بر ناستنده كي محلويله ايهلادلش پاموق قويمه لي و ياره يي بونكله بول وصيق صيق بيقامه لي ياره اطرافنه اوفق شريغه ايله بو محلودن بر غرام شريغه اولنور . در حال هكيمة خبر ويره كده لازمدر . هكيمة بان زهر شريغه ايدر ، بوكون ييلان زهرينه قارنى چوق فائده لي سرورم [بان زهر] لر پالئشدر .

عقرب صرغمسى :

دقته باقلى ، ايكنه سى ووردني برده قلمش ايه اولايوايكنه نك طيش طرفنده كي قسمنى بر مقاصله كسوب آتمه لي ، ايجريده قالان پارچه سنى ده جنزله طوتوب چيقارمه لي دره . طيشارى ده قالان پارچه زهر كبسه سى واردر . كسمه دن اول چيقارمق مقصد ايله طوتوب چكيلور سه زهر ايجرى به دوكيلور . ايكنه برينه صولى آمونياق ؛ تنور دبود - سورمه لي دره . آرى صرقار : اولاي آرينك ايكنه سنى چيقارمه لي ، برى براز صيقه روق و پانه موك زهرين طيشارى به آلمه لي ، اوستنه غاز باغى ، بازين ، طادى سرکه هانكي سى بولنور سه اونى سورمه لي دره . اهالى جامور قورلر ، جامورلرده پك مضر ميقرور بار واردر . آرينك آجدينى ياره دن كيره ك فنالق ياقمق احتمالى موجوددر . ياقمامه لي دره .

سيري سنكك ايصيردني برلر ده سرکه ايله اوغمق يانمه و آجيمه سنى كيددر . اوروجك ايصيردني بره براز قولونيا و ياراقى ياخود تنور دبود سورمك كافيدر ذاباً چوق ضرر و يرمن .

قردوز كريك ايصيررس :

قودوز ، انسانه قودورمش كوپك ، كدى ايصيرمه سيله حتى طرفناقارى قودوزمايه سنه بولاشمش كدينك طيرمالامسيله كچر . بومايه حيوانك توکور و كنده دره . ايصيريق ياره نندن كيره ك يواش يواش بينه چيقار آدمى قودورتور .

ایلك یاییله جق ایش یارهدن مایه نی آتمقدر . هان بولجه تمیز صوابه یارینی بیقاهه لی وار ایسه بیگده برنسبتنده پرمانفانات محلوانی قولانجه لی بیقادقدن صوکرده یارده بی صیقه رق ، قوری شیشه ویا بونوز جکرك قاناهوب مایه نك طیشاری آتله سنه یاردم ایجه لی اوندن صوکرده قیزغین دمیرله درنجه داغلامه لی دز . کوپکک ایصیرمه سندن اعتباراً بر ساعت ایچنده داغلامقدن چوق فائده واردر . بر ساعت کچمش ایسه داغلامه نك فائده سی اولماز . ایکنجه ایش او آدمی اک یقین قودوز خسته خانه سنه کوندر مکدر زیرا مایه بینه بر ، بر یچی آیده چیقار بوزمان ایچنده یاره قنایره ، آدنده برشی یوق صانیلیر کونک برنده قودور راهال ایجه ملیدر .

یاییله جق ایشک بری ده کوپکک - طوتیلورسه - بیطرلزله کونوره رک قودور مش اولوب اولما دینگی آکلامقدر . کوپکک ٹولدور یلورسه ٹولوسنی بیطره کونورمه لیدر .

الکتریق دوررسی :

بیلیمه یرک قوتلی بر الکتریق کچیرن هر هانکی تلی طونان ویا اوزرینه باصان بر آدم ده شد تلی بر صارستی اولور و او آدم در حال یاییلور و دوشر ، نه تکرک صانستی سی وصیقه شه سی یوزندن چوق دفعه بو آدم الکتریق تلی الندن راقه ماز . بویله هنوز تلی ائنده بولونان بر آدمک البسه سندن ویا ائندن طونان دیکر بر آدم ده طبق اوتلی طوتمش کی صار صیلور و یاییلور . اولا تحت صابلی بر مقاصله [عادی مقاصلر الکتریقی کچرر] ویا بالطله ایله تلی کسه لی دز . حاضرده مقاص وبالطله یوقسه قوری یوک البسه ویا قالین پاموقلی قاشله اوج درت . قات الی صاروب اونکله باییله نك البسه سندن طوتورق تلدن آیرمه لی دز . البسه ویا قاش ایصلاق اولورسه سه الکتریقی کچرر ، آدنه ضرر ویرر الکتریق تلیله تماسنی کسد کدن صوکرده قضا زده بی آچیق و هوادار بریره کونورملی ، اوراده تنفس صنایعی یایمه لی دز .

یلدیرمه ده الکتریق دز . ییلدیرمه وورولش ، دوشمش اولانلرده باییلانلره یاییلان تدیر و یاردیمک هبسنی یایمه لی دز .

الیسی طوتوشانلر :

هر هانکی برسیله البسه سی طوتوشانلر قورقه رق قآچار وقوشارلر ، بویله حرکت چوق فنادر . البسه هوالایر ، علوله نیر ، بتون بتون بانار ، بونلری هان دور دورمه لی ، اوسترینه بویوک بر جاکت ، پالطو ، بورغان ویا اورتو آتوب یره یاتیرمه رق ، یوارلا بقرق

اورتو ایله هر طرفی صیقلجه اورتملی ، بوطهجه البسه سوزر . عقبنده اورتوی قالدیروب
قنازده نك اوستنه [طوتوشمش و قیزمش البسه لری صوغوتیق ایچون] بول صوغوق
صو دوگه لی در .

بو یله لرك البسه لری وجودینه یاپیشیور ، چكرك جیقارمق چوق فنادر ، دیکیش
یرلرندن کسه ملی ، دقتله جیقاروب علاجه مه لی در . سوت سورمك ، برکیلو صویه کوچوك
برقهوه فنجان سرکیبی قویهوق بوضویه باطیرنش ایصلاق بزله اورتمك آجینسی و یاغ
طویفوسنی کیده در . نیمز زیتون یاغی ایله کیره چ صوی قاریشدیره رق یاییلان مرهمی ،
یاخود نیمز و ازهلین یاغی سورمك ائی در . پارافین مرکباتندن معمول (آمبرین) دنیلن
خصوصی موملر واردر . اونلری یاقوب نه کرك آقیدیلان آمبرین ده یانقره چوق ائی
کلیر . (Ambrin)

صرعه سی لوتاندر :

صرعه لی آدم لر خبرلری اولمه دن راست کله بریده دوشلرلر ، صویه دوشمشلر سه بوغولور ،
آنشه دوشلر سه یانارلر ، بونلری همان ایجه بریره پاتیرمه لی ، یاقه سی ، صبی قوشاق و کمرلری
کوشه تملی ، آل و آیاقلری چارپه رق انجیتمکدن قورومعه لی در . صرعه لی نوبی کچدکدن
صو کره اویقویه دالار ، نیمز ، هوادار بریده اوستنی اورتورک اوبوتیق چوق ائی اولور ،
لیون قوقلاتیق ، هر هانکی برشی یایق فائده سزدر .



صحی یشامق

انسان یشایشنی شظیم اجملی ، اویقو زمانی ، یمک وقتی معین اولملی . هرایشنی بر پروغرام داخلده باقمه آلمشملی در . بوقسه وقتی وقتسز یمک یمک ممد و باغرساقلری بوزه جفی کبی اویقو زمانلری بیکده دیکشمه سی اویقوی قاجیر . انسان قوتدن دوشر ، محتی بوزولور ، صحی یشامه بی مختصراً سوبله حکم : صباحین اویاوب یتاقدن قالدنجه آوقسه برخرقه ویا برآورتو آلملی ، دفع احتیاج ایچون اصلا چپلاق چقمه ملی در . ایلك ایش اوله رق اوطه مک بر طرفنده کی پنجره لری آجه ملی در . سیدی هوارده کونشک بوکلمه سه قدر بکلمه مک ، اوندن سوکره پنجره لری آچق ده موافقدر [قارشواقلی پنجره و قپو آچیق بولنورسه هوا حیزلی کچر . انسانی توشودور ، مضرت ویرر] اوندن سوکره یتاغنی قالدبرمه ملی ، بطانیه ، بورغان و چارشافلری برمدت کوشه آسمه ملی ، یتاغنی ده هفته ده برکونشله تمه ملی بوبله جه یتاق طاقنک رطوبتنی کیدر مه ملی در . آل ویوزنی بیقامنه کیتمه دن اول پردملر ، دیوارده آسیلی تابلور اوسننده کی توزلری آلملی ، اوطه بی ایصلاق بر سوپورکه ایله اصلا توز قالدبرمه دن دقتله سوپورمه ملی ماصه لر ، اسکمه لر ، صیره و چرچیوله ایصلاق بزله سیلنمه ملی در .

اوطه تمیزلکی بوبله جه بتزدکن سوکره آل ویوزنی بیقامنه صیره کلبر ، هرکک کندینه مخصوص بریوز حاولوسی آباق فورولامه بزلی ، دیش فورچه سی وصابونی بولونمه ملی ، هیچ برسبب و بهاه ایله آرقداشک بوتوات مالز مه سی آلملی و کندینک کنی و برمه مه ملی در . آل ویوزنی یاز وقیش صبوق صو ایله بیقامه ملی و دائماً صابونلامالی در . آل ، یوز ، قولاق آرقه لری ، طرناق دیبلری تمیزله مه ملی ، بیون واکسه بی ده تمیزلیمکی اونونمه ملی در . زیرا بورالره باقه دائماً سورتونور ، تمیز طو تومازسه دری قزارمه سی ، کوچوک آرکنک وقیل دیبلرنده چیانلر اولور ، هر صباح یاپیلن بوتیمزک تعلیم ، برویش ، مانورمه دن ، یاخود توز و طوبراقلی برخدمدن کلنجه یکیدن پاپله ملی در .

آغزك تميزلكي چوق مهمدر . برچوق ميقرولر آغز مزده بارينور ، ديش نه تيرني
 التها بلند يرو . باد بجاكرده و آق جكرلرده عفونت ياپان ميقرولرله قوش بالازي ، قباقولاق
 ميقرولري آغز مزده بارينور ، ديش آرملرنده قالان يمك قرتيلري ده بونلري ثوره دير ،
 هركون آقشام يمكندن سوكره ، عوشاق بر ديش فورجه سيله ديشلرك ايچ و طيش طرفي
 فورجه لايير . فورجه يي بو قاريدن آشاغي به و آشاغيدن يوقاري به سورمه لي در . علاج
 اوله رق سرت توزلر قوللانميلي ، بياض صابون ، ديش و آغز لرك تميزلكي ايچون كافي در .
 ديشلر فورجه لاندقدن سوكره ، تميز صوابله بر قاچ دفعه آغزي چالقالاملي در . ديش فورجه سني
 ايجه قورو اوله رق توزدن محافظه لي صورتده صاقلامه لي در .

صاچلر قيصه جه كيسيله لي ، هركون قولونبالي بر صوابله ايصاله رق فورجه لانه لي و يا
 طرانميلي در . تعليم و خدمتدن عودتده نمك اولور ايسه باشي بي قامه لي در . صقاللرده لافل
 ايكي كونده بر طراش ايندله لي عادتا هر صباح آل و پوزمزي بي قامه يميز كي طراش اولميلي ده
 عادت ايندمله لي در .

آياق لرك تميزلكي ايش آدملري ايچون چوق مهمدر . بوني هر آقشام ياتمزدن اول
 دفته يانه لي در :

آياق صفوق صوابله بي قامه لي ، بركون استراحته واتق اولميا نلر اصلا آياق لري بانيو
 ايمه لي در . زيرا بانيوده آياغك دريسوي موشار ، عقبنده يورويش و خدمته داياناز . آياق
 ايجه قوروله نوب بارمق آرملرنده هيچ نم قالمائجه چوراب كيسيله لي در .

بعضيلرينك آياق لري نرله ر ، بوتر هم فنا قوقو ياپار ، همده بارمق آرملرن ، آياغك
 طابانه عفونتلند يرو ، يورومك سيله مانع اولور . بونك چاره سي صيق صيق آياغي تميز صفوق
 صوابله بي قامه و ايجه قوروله مقله برابر بارمق آرملرينه [آياق توزي] طلاق توزي ، [Talc]
 نه كه لي ، اك ايسه شوبه جه علاج لايه لي در :

آياق لر تميزجه بي قامه و ايجه قورولاندقدن سوكره (فورمول) دنيلر علاجك اسپرتوده
 يوزده بش ؛ صوده يوزده اون نسبتده كي محلولندن بر باموق بارجه سيله آياق طابانه و پوزمق
 آرملرينه تئورد يود سوره ر كي سوريلور ، علاج ايجه قورولاندقدن سوكره آووج ايجه
 دوكونلر بونوزله بارمق آرملري كوزلجه اوغولور توزدن طابانه ده سورولور . بو علاج لايه لي
 كيجه ياتمه دن اول يانه لي ، يا خود سكر ساع قدر استراحت ايده جك زمان بولنورسه

کوندوزده اولور ، اصلا همان يوله چيقيه جني زمان علاج سوروله مهلی، يولده واختسرتک ويرير ، اک ايديسی يوله چيقيمان برکون اول اوکله وقتی ايله نيجه ياتمه دن اول بر دفعه سورمکدر . بوسايه ده آياقلا هم ترله مز ، همه ده کوچوک صيريق و وورمه ايسه ابي اولور يازين اون کونده بر کون فورمول سورمک ديگر کونورده ساده جه توز اکمک موافق در . آياق توزی يوق ايسه تميز [کپک] ده بو ايتی کورير ، فورمالين برسه يوزده ايکی بچق نسبتده برماقانات محلولی ده — ووروله ييلير . هيچ علاج يوقسه بر آز صابون سوروب فورودقن سوکره اوستنه توز اکمک ده فائده ويرير .

خفيف فوطين و ووروقلری بر صيريق ياپار ، بورايه تنور د يود سوروب آياق پودره سنی اکمک اوستنه تميز ، فوری تولبد قویق ، آياق قابنک سور تونه سنی کسمک ابي اولمسی تأمین ايدر . شايد قاجار حق اولمش ايسه اوستنه تنور د يود سوروب آتشدن کچرلش نمايکنه ايله ساده جه دلمه لی وتولبدله باغلامه لی در . قبار جفک دريسنی قطعياً کسمه ملی و پير تهمه ملی در ، اگر ايچنده جراحت طوبیلاغمشه اوزمان دری کسيلور ، اون ده حکيم ياپار .

ناصرلر ، ليمون قيوغی ، آزيپشمش صوغان باغلابوب ، شاديله رق دوشوريلور ، يا خود صيچاق برانيو ايله يوشاديله رق کور اوقاق برچاقی ايله قازير کي دقتله کسمه ملی ، اصلا قان چيقورمه ملی در . برده ناصيرک اطرافه ياشقان ياقی ياشد بره رق فوطينک ناصيره باصمه سنک اوکنه کچمه ليدر بو ايتی ايچون ياپنش اوليکلی پاموقلرده واردر .

أل و آياق طرناقلری چوق درين کسمه ملی در . هله آياق باش پارماغنک طرناغی درين کسيليرسه نه باطوق احتمالی واردر . طرناق پارمق نه نی پک خفيف طاشمه ملی ، قالين ايسه اوستنی براز قازيمه لی در . طرناق ديپارنده کير بولوندورمه ملی ، آرقه طرفه دری ايله برلشدیکی یری يوشاق طوته جق ، قرمه ، لانولين سورمه ک شيطان طرناغی ديتنن شيلره مانع اولمه لی در . پارمقده کی دولامه لر چوق دفعه وراده کی چانلاق و ياره لر دن اولور . ال ويوزلری ييقادقن (صباح توالندن) سوکره البسه يی کيسه ملی در . البسه لر هر کون باغچوده و يا صوفه ده فورچه لانوب تميز ليمه ملی ، صيق صيق اوتوله ملی در . (بتاق و باا طورمه اولطه سنده فورچه لغاملی) کيندکدن سوکره صيره قهوه آلتی به کلير :

قهوه آلتی : بر مقدار اکمک ايله قاتیق اوله رق پينير و ينا تره ياغ ، يا خود رافادن بمورطه ايله چای و ياجور بادن عبارتدر . چای و ياقهوه اکمکسز اوله رق آچ قارننه ايچيلورسه اشته يانی

قیار معدنی بوزار، بعضاً آغری بیله یابار، دائماً براز اکمک، کوره کله برابر ایچیلمه‌لی، قهوه آلتی ده قارتی خفیف دوپورمه‌لی، فضله بیلمی در .

اوکله ییکی ساعت برده بیلمی و اوکونکی غدانک مهم مقدارنی احتوا ایلمه‌لی در . سفره دن قانه‌جه برقهوه ایچمک، یارم ساعت استراحت ایلمک هضمی تسهیل ایدر . بعضیری، آیاقده کزینور و دولاشیرلر . بویله حرکت معدنی قاننن و اریدیجی صو افراز ایتمکدن محروم برانیر، هضم کوچله شیر، لاول یارم ساعت استراحتدن سوکره ایش باقمه‌لی در . آقشام یملری ده او یله ر ساعتده بیلمی که اوکله ییکی ایله آره سنده اک آشاغی آلتی ساعت ر زمان بولونسون . زیرا معدنه آلدییی غدایی لقمه لقمه باغرم صاقره ورر و آنحق آلتی ساعتده بوشالیر . کیجه این فضله چالشمیه جفندن آقشام یملکرسنک خفیف اولمی مناسبدر .

ییکی ماسه یه قویوب اسکله ده اوطورهرق بیلمی در . یره باغداش قورهرق آلتی بر تپسیده یملک یئورسه معدنه صیقیشیر، اسان راحتسز اولور .

هرکسک ییکی آیری برقابه قونمه‌لی، قاشینی، چتالی، یملک حاولوسی، صو قدحی کندینه مخصوص اولمالی در . سفره ده قونوشه و یواش یواش، دائماً ایی چیکنه بهرک یملک بیلمی، هب برابر باشلابوب سفره دن اک بویوک قالمادجه قالمه‌لی در .

سفره ماصه‌لی هرکون صیجاق صابونلی صوابله و یموشاق فورچه ایله فورجه‌لهرق و یا مکرراً برله سیلنه‌رک تیزلنمه‌لی، یملکخانه هوا دار، غایت تیز اولمه‌لی، ایجری به کیره نلرک اشتها سی آرتمه‌لی در . یملکه اوطورمه‌دن اول الماری، یملک عقبنده آغری ییقامق لازمدر .

یورغون بولونادینی وقت یارم ساعت دیکلندکدن سوکره سفره یه اوطورمه‌لی در . کیجه اوزون مدت او یانق دورمه‌لی، اکله نه جکم دییه او یقودن محروم قالمالی در . باز وقیش موسمه کوره آقشام یملکندن اوچ ساعت سوکره باقمه‌لی در .

کوندوز کیدی کمز الیسه طیشارینک توزو طوبراغیله بولاشمشدر . اونلرله یتاغه یتارسه ق مضرت کوریرز، اونلری چیقارمه‌لی، او بویه مخصوص (کیجه‌لک) کیلمه‌لی در . بزم یملکندنه قوللا . نیلن اوزون انتاریلر یتاقه دونرکن طویلانیر، راحتسز ایدر . بول اوچقورلو بانطولون یچمنده یموشاق قماشدن بردون، اولک اوستنده عینی قاشدن قیسه بر جاکت کیلمه‌لی در .

هراون کونده برتکمیل وجودی ییقامه‌لی در . صیجاق صو ایله باس و بدنی صابونله می

بعده صابونی ایجه کیده، جک قدر صودو کونمه لیدر. سرت کیسه لرله کیسه له نیک دری بی زده لر، عفونت لیدر مضر در، بیقا نقدن مقصد دری اوستنده کی تر تور توستی، یاغلی و توز طوپراق بولاشمه-نی یعنی کیرلی کیدر مکردر، ساده جه صابونله مق کفایت ایدر . سواریلر اوطورمه بریله بالدرلرک اگره کله جک ایچ طرفنی چوق نیمز طومعلی صیق صیق صابونلی بزله سیلمه لی، ایچ دونلری یوشاق، بوکوننیز اولمی در. شاید اگر وورمش ایسه بورالری صفوق صو وصابونله بیقادقدن صوکره اوستنه آیاق توزندن بولجه ائکلی، موجودسه توزدن اول فورمول محلولی سورملی در .

هر پنجشنبه کونی ایچ چاشیرلرنی دیکشدرملی، کیرلی چاشیرلری رطور به به قویوب در حال چاشیرجی به کوندره ک بیقاملی در . کیرلی چاشیرلرله خسته اتق بولاشدیغنی ییلر سکز . بونی خاطر دن چیقارمه ملی در .

چورابر صیق صیق دیکشدرملی، فوینلر آیاغه اویمون اولمی، دائمی طوتوله رق وازه این، لانولین، هندیاغی ویاخود خصوصی آیاق قابی یاغلی به یاغله رق یوشاق طوتولمی در. چیقارمی، مساعی، اوطورمه ویاغمه اوطه-یله بیکمکانه ده ایچمه بهرک آچیق هواده ایچمه لیدر .

خلاصه : وجودک تمیزلکی، قهوه آلتی، چالشمه، نیک، استراحت و اویشو زمانلری معین اولالی، فوق العاده بر حال اولما قجه دیکشدرملی ملی در. آنجق انتظام داخلنده یشایش ایله صحت، قوت ادامه ایدیلور وایی ایش کوریه ییلور .



کیف ورسه ماده لرک ضررلی :

انسانلرک بعضیلری کیف ورن فقط جوق ضررلی اولان ماده لری قوللانیرلر و اوکا ابتلا ایدرک وجودلرنی خراب ایدرلر بویوزدن وقتندن اول قولورلر یشادقلری مدنجه صقتی چکرلر جوجوقلری ده علتلی ایشه یارامز اولور. بونلرک فناقلرلر بیلمه لی و آنلردن صاقمه لی بز .

کیف ورن شیلر پک جوق ایسه ده بز ایچکیله ایله قوقائین، اسرار، آفیون، توتوندن بحث ایدم جکز :

ایچکی : اینجکی دینلن مشروبات اسپرتولی اولان راقی، دوز ، قونیاق، شراب، بیره ایله قوقولی و شره پئی لیکورلردر، راقی ایله قونیاقدن همان یاری یاری به اسپرتو وارددر. بیراده یوزده بردن سکره قدر اسپرتو بولنور . لیکورلرده اسپرتودن باشقه سکرلری بوزان قوقولی مادهلرده واردر واک فناسیدر .

اسپرتو، اویشدیریحی برزهددر . وجودک تحمیلدن فضله اینجکلر باغین دوشا وک ثولورلر . باغینلقدن اول رنشته بابا که بوکا سرخوشلق دیبوزر . اشبو نشئه باشلادیقن زمان آدم کندینی قوتلی سانیر . تهلکلی شیلره دوشونه دن آتیلیر . پاره سنی حسابسز صرف ایدر . الک کیزی سرلرینی اورته به دوکر . بر آزدها ایجرسه دوستی دشمن سانیر . سوبله نن سوزلری یا ککش آکلار . چابوق قزار و غوغا ایدر الندن برحایت چیقارنه وک نجره سنی قبو ، آقان برده بی بول؛ فنا قوقولی زهرلی اشیلری شراب و راقی ظن ایدر کندیس قضا به اوغرار یوزورکن ایکی طرفه ساللانیر قوللرینک بحاقلرینک قوتی قالمز نهایت او یوشورکندندن کچر یاتار بوکا (صبرمه) دیرلر بحالده ال و آیاقلر بوزکی درجوق ایچمش ایسه دوکهرک ثولور ثولز ایسه برمدت سکره او یانیر باشنده آغری تکمیل بدینده قیریقلمده سنده بوزوقلق اولور . صیق صیق اینجلرده آزیسه ایچسهر قن دامارلری کنبشله یوزی قرمز یلاشیر وجودنده یلانچی برشبهانلق اولور آدم ایچکی کندینه یارایر سانیر اما او قوسو راحت دکلدر . برایش یبارکن اللری اقردی سولرکن دیلی تقرر . برمدت سکره معده سنی بک قبول ایتمز اولور قره حکری بوزولور قارننه صو طوبلانیر قول و باجاقلر نده آغریلر دو یار . ایچکی اینجلر قولای جیلدیرر نجا رخانه لرده کی دایلرک یوزده آلتشی ایچکی به زندن دلی اولدقلری حبسخانه به کیره نلرک برچوغنک سرخوشلقه فالقو یاپانلر اولدینی آکلاشلمشدر . ایچکی اینجلر صفوغه خسته لنه دایانه من ایچکی آدمی ایصتاز عکسنه قولای اوشودور . بونلرک عمری قیسه؛ جو جوقلری صرعلی سکرلی اولور ایچکیدن کندمزى و جو جوقلر مزى جو قورومه لی یز .

قرفائس : بیاض توز حالنده برزهددر . بونی انفیله کپی بورنه چکرلر . برهنده اولو برصوئوقلق دو یولور بش دقیقه سوکره کیف باشلار آدم چوبک، که و زه اولور قوتی آوتدی صانهرق جرأتکار اولور اوفق بر سبیله غوغا ایدر آرقداشینی، پوایس و ژاندارمه بی تحقیر ایدر . بو حال بر قاچ ساعت سوزر نهایت وجوددن زهر ادراره آتیلور سرخوشلق کچر اما دیزلری طونماز اولور . برکه و شه کلکک و ایچ صیقینی سه اوزوجی بر سیکیرلنمه

طونیلور . یکیدن قوقائین جکر بویله جه دواملی قوللانانلرک بکزی صولار ضیفلر لر دریلری بوروشور نسلری قیصلور حادتا اختیار کبی اولور . ار ککلکلرین غائب ایدرلر . آلاجه قرا کلق و قتلرده اطرافلرنده دشمن وحشی حیوان خیالی ، برخالی به باقسلر اوستنده کی رسملری بیلان وسائره کوریر بونلرک کندینه طوغری کاندکلرینی طن ایدر . دریسی ایچنده بیت ، پیره ، قورد کزیندور دیه طرانغیله وجودینک اوتنسی بریسی قویارر . صوکسندہ بونلر اونوتغان ، احق ، اویوشوق اولورلر . هیچ برایشه یارامازلر بوبوزدن تولورلر .

قوقائین سر خوشلرینی یاصدقسز یاتیرمه لی املیق صو بانوسنه قویلی نبضلری ضعیف ایسه ال و آباقلرینی اوغمه ایدر .

آفیرمه ومررفین ؛ مورفین آفیوندن چیقاریلان زهرلی برتوزدر بونی صوده اریددرک دری آلتنه شریغه ایدرلر . آفیونی ده حب حائنده یوتارلر یاخود توتون کی برچبوقده یاقهرق دوامتی جکرلر . هر ایکسی ده وجودده عینی شیشی یابار : اولا انسانه حوش برکوشکلک کلرکوز قیاقلری یاری قیایر آدم اوزانیر ، ذهنی آچیلور ، آغری و باکدر دوبولماز اولور آیاغه قاقار سرخوش کی سالانیر یواش یواش ائندن جیوغنی دوشورر اویقوبه دالار اویانجه هر طرفی قیریقی وکسیکدر قوتدن دوشمش ویکدن اشتناسی کلمه شدر . بوکا دوام ایدنلرک سکرلری بوزولور اونوتغان اولور ارککلکلرکی قالماز کلوب کیمچی دلیلکلره طوتولورلر ییدکلرینی هضم ایدمه زار کیتدکجه وجوددن دوشه رک بردری برکیمک حالی آبرلر اویوشوق قورقولی رۇیالره دولو یاری اویقوده بولنورلر بوآدملر جوق دفعه جنایت ایشلرلر کنج ایکن احتیار ، زبون دوشه رک تولورلر .

آفیون سرخوشلرینی یاتیرمه لی اوطورته لی قویو وبویوجک برفنجان قهوه وچای ایچیرمه لی جوق دالمن ایسه صنعی نفس آلدیرمه ایدر .

اسرار : اسرار یاخود حشیش سیغاره و بانارکیله به قاریشدر یلهرق ایچیلور ایچن اولا معدده سنده وکوکسندہ برصیجاقلق بدننده خضیفلک دویار کیفله نیر یواش یواش اطرافنده کی شیلرک بولوندینی یلری وشلکلرینی قاریشدر بر برونک ، دوداقلرینک بویودیکنی طن ایدر قورقولی یاخود خوشه کیده جک رۇیالر کورر نهایت ال و آباقلری اوبوشور درین بر اویقوبه دالار . اویاندینی زمان آغزی قوری ، قوتدن دوشمشدر . قوللانمغه دوام ایدر ایسه احقلاشیر قوتی کیدر چالیشه مز اولور صوکسندہ چیلدیرر یاخود سرخوشلنی

زماننده بر قضا ایله یاخود آلدینی فضلہ اسرارله اولور .

اسرار سرخوشلرینه چوق مقدارده لیون صوبی ویرملی ، قهوه ، چای ایجرملی ال و آیاقلرینی اوغمه لیدر .

نورمه : توتون یاراقلری زهر لیدر توتونی چکنه یین ویایوتانلر زهر لندرك ثولورلر یاندییی زمان بوزهرلر بوزولور سکرلره تاثیر ایدرهك خفیف بر کیف ویرن ماده اولورلر . بوماده ایله برابر توتون دوماننده آق حکرلری بوزان جسملره ایجه کومور توزی ده واردر . بوندنطولای توتون ایچنلرک بوغازلرنده ، غر تلاغنده آق جکر بوویلرنده نزله لر اولور سسلری قیصلور کوکسلری طوتولور بونلر چابوق ورم اولورلر سکرلری ده بوزدیغندن چوق توتون ایچنلر اونولغان اولور . توتونی ایجه ملی یاخود ایجه سیغاره حالنده اپی یاغقی شرطیله و آجیق هواده ایجه لیدر .

قهوه رحای :

قهوه چای ده کیف ویریمی ماده لردندر . فقط بونلر انسانک سکرلرینی او باندیرر نه تلرینی قامجیلار ، انسان یورغون ایکن ایجر ایسه هله شکرلی اولورسه یورغونلق غائب اولور ، یکیدن یورومکه و جالیشمه کندنده قوت دوبار ، اوبقوسی گلش ایسه داغیلیر اویانق اولور . چای صیجاق صو ایله ایچلایدکندن اوشومش آدملر ایصنیر . یک اوستنه ایچلایدیکی زمان بیک قولای هضم اولور . شکرلی اولق طوق قارننه ایچلمک وبالخاصه یورغونلق زمانلرنده آلتق قهوه یی ده چای کی بول صو ایله یاغق شرطیله چوق فائده لیدرلر . آچ قارننه ایچیلور ایسه اشتها قبانیر . صیق صیق و لزومندن فضلہ قوللانیلیر ایسه سکیلر ضعیف دوشر ، انسان قوتی غائب ایدر ، ارککلکی کسر ، چوق قهوه و چای قلبی یورار ، ایچ صیقنتیدی بابار ، اوبقوی بوزار ، آدم فنا سکیلی اولور ، کونده ۲ الی ۳ فنجاندن فضلہ ایجه مک لازمدر . دوش ، مایلمش آدملره آفیون ، فوقائین ، اسپرتو کی او بوشدیریمی زهرلرله زهر لیشلره علاج کی ایچیریلور .



فهرست

صفحه	
٣	وجود بشر حقنده معلومات صحیه مختصره
١٥	حفظ الصحه نك فوائد واهمیتی حقنده معلومات صحیه
١٧	هوا، صو، طوپراق و آتش حقنده معلومات صحیه
٢٨	امراض ساریه حقنده معلومات صحیه
٣٢	علی العموم یاره لر حقنده معلومات صحیه
٣٦	تدابیر اولیه و عاجله حقنده مختصر و عملی معلومات
٥٦	صحی یشامق
٦٠	کیف و یرن ماده لرك ضرری





