

بَدِي سَلَامَتِ خَلَامُ دَسْتِوَالِ عَمَلِيك



حسن بك ملك اوف (زردابی)

۱۸۴۱-۱۹۰۷

کیف سِلامَطْلَبِ لَرِنِک نِشْرِیَانِی

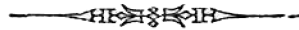
كيفية اسلام طلبه لرينك نشرياتي نمرة ٣

# بدنی سلامت ساخلامق دستور العملیدر.

مؤلفی

حسن بك ملك زاده

(زردابی)



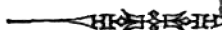
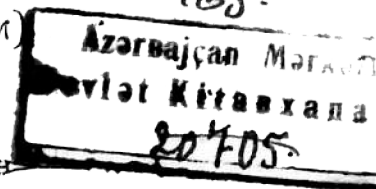
Издание группы студентов Мусульман г. Киева № 3

# ГИГИЕНА

Составил

Гасан-бек Мелик-заде

(Зардаби)



1914 ✓

عيسى بك عاشوربگلي نك «قاسبي» مطبعهسى .  
Тип.-Лит. «Каспій» И.-б. Ашурбекова, Баку.

100401  
АРХИВ

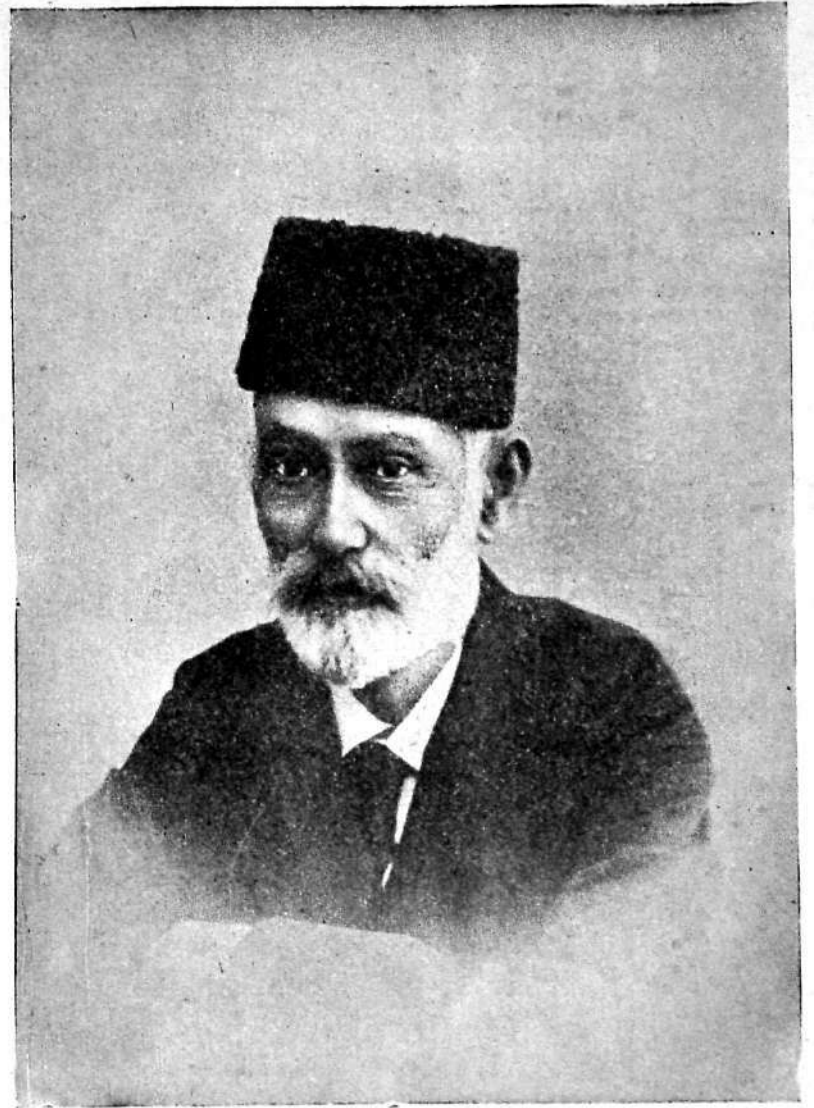
## بر نچه سوز.

مرحوم حسن بك ملك زاده طرفندن قلمه برچوخ  
علمى اثرلار آلنوب، لکن ایمدییه دک اولار جماعتمزك  
همتسز لگندن چاپ اولنمیوب قالیردی. «کییه ف اسلام  
طلبه لری نك نشریات هیئت» بو اثرلری، حسن بگك  
محترمه زوجه سنك راضیقلیه، نشر ایتمگه شروع  
ایتدی. اول «توپراق، سو و هوا» عنوانلی کتابچه  
طبع اولنوب، ایمدیسه اوخوجیلاریمزه «بدنی سلامت  
ساخلامق دستورالعملینی» تقدیم ایدیرك. بو کتابه  
«هیئت» طرفندن هاشیه اولاراق بعض شیلر آرتریلوب،  
برده بر نچه سوزلرک درجی نا مناسب گورولدیگندن  
بالمه اوتریلوب، یرلری نقطه لری ایله نشانه اولندی؛  
قالانیسه مرحوم حسن بگك ال نازیلاریندن یازیلوب  
عیناً درج اولنور.

ستوده نت یوسف وزیروف.

## مقدمه.

بدنی سلامت ساخلاماق علمی (۲۰ — ۳۰ ایل بوندن اقدم بنا اولوبدر. اول وقتہ جن بو علم یوخیدی و هر کس اوز عقلنه و گذرانته گوره اوزینی ساخلیردی. ایله که شهرلرده ساکن او- لانلارک تواناسی آرتدی و بونی گوروب کند اهلی اورایه کیتدیگنه بناء، شهرلرده ساکن اولانلارک قدری گونگوندن زیادهلندی. بو سببه شهرلرده متعضات آرتدی و اورانک آب هواسی خراب اولدی. اوگا بناء بعض خستهلق اوراده بنا دو- توب هیچ چخمادی و اوزینی یاخشی ساخلیانلارده یمان ساخلیان- لارک دردنه مبتلا اولدیلار. اول وقتده حکما آلات خرده بینی؟ کوتوروب خستهلرک قاتده ناخوشلق علتنی آختاردیلار؛ بعض ناخوشلارک قاننده باقتیری و میقروب آدلی خرده حیوانات و علفیات تاپدیلارکه، اونلار چرکاب، نجس و غیر نامیز یرلرده نشو و نما ایدرلر؛ ملاحظه ایدوب گوردیلر که اونلار بو ناخوشلق- لاره سبیدرلر. اونلار چرکاب و غیره قوریان زمان توزه دونوب هوایه قاریشوب نفس آلمق ایله خورک یمک ایله ساق آدمک بدته



حسن بك ملك اوف (زردابی)

۱۸۴۱—۱۹۰۷



## بدنی سلامت ساخلاماق

### دستورالعملی.

هر کس سلامت اولماق ایستهسه گرك اوز بدنی خسته لقه سبب اولان شیلردن ساخلاسون، آشاغه ده ذکر اولان شیلر یمان اولانده خسته لقه سبب اولورلار:

- (۱) ایو،
- (۲) هوا،
- (۳) سو،
- (۴) خورهك،
- (۵) بدنی نامیز ساخلاماق،
- (۶) پالتار،
- (۷) بوخی و یاتاچاق پالتاری.

### ایو.

ایو، قازما، آلاچیق خلاصه او یر که اوراده انسان اوتو- ریر، یوخیلیور یمان اولانده انسان ناخوش اولماغه سبب اولیر. چونکه بيله یرك بدنه تأثیری مرور ايله اولیر و خسته لق بنا دوتاندن

داخل اولوب ناخوشلقه سبب اولورلار. و برده هر ناخوشلقك اوز باقتیری یا میقروبی اولماغنی یلیدیلر. بو علتلری ایمدیه جن طاعون، وبا، چیچك، قودوز، سل، یاتالاق، قزلق، دیفتیری و غیرلری ده تاپوبلر؛ اونلارك بعضینك علاجنی تاپوب، غیرلك ده علاجنی آختارمقده درلر. ایله که معلوم اولدی که انسان نه قدر اوزینی یاخشی ساخلیه، اوزلرینی یمان ساخلیانلردن، اونلاره نوکر اولان یاوقمه ناخوشقلقلاری دوشه جکدر. شهر جماعتی و حاکمهر هر ولایتده قانون سلامتی بنا ایتدیلر و حکما علم آشکار ایله دیکی تجربه لری او قانونلار ایله موافق ایدوب، بدنی سلامت ساخلاماق علمنی بنا ایتدیلر. چونکه قانون سلامتی نه قدر یاخشی اولسه اوگا عمل ایتمك خلق ایله در؛ و هر كسك ایوینه، بدته، پالتارینه و غیره باخوب اونك یاخشی و یا یمان ساخلاماغنی گور- مك ممكن دكل اوگا بناء هر کس اوز بدنی ساخلاماغنی بيلمگدن اوتری اوروپا اهلی بدنی سلامت ساخلاماق شرطلرینی خلقه معلوم ایتمگدن اوتری کتابچه لر یازوب هر بر شرطی واضح سوزلر ایله چاپ ایتدیروب پایلادیرلار که هر کس اوز بدنی یاخشی ساخلاماغنی او گره نوب غیرلری ناخوشلقه سالماسون. بيله کتابچه نك بریسنی اوز دیلمزده یازوب، چاپ ایتدیروب پایلاماغنی لازم بیلدم.

حسن زردابی

صوگره آشکار اولور. اوگا بناء او يرلرک خاصیتنی پیش از وقت بيلمک گرک. کندستانده ايولر بر بريندن آرالی اولديغنه اونلارک يمان اولماغی اولقدر معلوم ايتير، اما شهرلرده ايولر بر برينه ياق اولان يرده اونلارک يمانغی آرتق ضرر ايدر. علی الخصوص فعله لرايچون بر برينک ايچنده تیکيلن ايولره ئولوم خانه ديمک اولور چونکه بيله ايولرده ساکن اولانلاردن هر ایلده هر مین آدمدن يوزه قدر ئولير، اما ياخشی، یعنی گن و آچيق ايولرده ميندن ۲۰—۳۰ دن آرتق ئولير.

هر ايوک ياخشی يمان اولماغی اونک يری هوندور و يا آچاق، اوزی قبله يه و يا شماله اولمقیله در. اونک آلتنده کی توپراق يا داش نه خاصیتده اولمقیله در؛ ايو کريچدن، آجاجدن يا داشدن تیکيلمک ايله در؛ اوطاقلارک گن يا دار اولمقیله در.

(ا) ايوک يری گرک هوندور اولسون که اطرافدن کلن ياغش و غیری صو اوراده دایانماسون. قايوسی و آقوشقلاری گرک قبله يه و يا گون باتانه اولسون. تجربه اولنوبکه اوزی قبله يه و گون باتانه ايو سلامت اولور، اما اوزی شماله و گون دوغانه ايوده ناخوش آرتق اولور. قاپو و آقوشقلارک قباغنده اکمه آجاج اولماغی دوغرودر کولکه سالدیغنه خوش در، اما آجاج آرتق اولانده اوطاغلرک ايچنده ایشیق آز و نم آرتق اولير. بيله اوطاق سلامت اولماز نجه که نسلرک مثل دییر: «هانسی ايوه ایشیق کيرسه، اورايه گرک طيب کلسون».

(ب) توپراق. ايوک آلتنده کی ير سو ساخلیان اولسه یعنی کل توپراغی و يا سال داش اولسه او ير همیشه نم اولير، اما او توپراق قوم و يا خرده داشلیق اولسه سو ساخلاماز و اونک اوسته تیکيلن ايوک يری قوری اولور. تجربه اولنوبکه اوطاغلک آتی نم ير اولانده اورادن ناخوشلق چيخماز، اما قوری ير اولانده

اوراده ناخوشلق آز اولور. بسايو تیکديرن گرک اونک يرينه باخسون اورانک توپراغی سو ساخلیان اولسه گرک اونی پیش از وقت قورودسون، یعنی يا اورانک توپراغی چيخا. زوب يرينه قوم چکسون و یا اوراده کوره بند دوزوب اوجنی کناره آپارسون که، اورايه جمع اولان سويی چکوب کناره توکسون. اگر ايو تیکيلن يری بعض وقتلرده سو باسارایسه گرک بيله يری توپراق توکوب قالحراسن چونکه هانسی ايوک ايچنه بر دفعه سو کيرسه دخی اورادن چيخماز؛ بيله ايو همیشه نم اولور. اگر قديم زماندن بر شهر يا کند و يا بر ايو سو ساخلیان توپراق اوسته تیکيلمش ايسه اولوقت اونک آلتندن ياريم ارشین درينلگده کوره بندلر دوزوب اوجلرينی بر کناره آچاق يره آپار. ماق گرک. اگر بيله ير اطرافده اولماسه ياخشيدر که هر ايوک ياتنده متعفات قویوسی قازديروب تعمير ايله ده سن و بو قویونک ديوارلرينی يا سوده بر کيين اهک<sup>۲</sup> ايله و يا قيرايه کوتيردوب تيز تيز اورايه جمع اولان متعفاتی آپاردوب کناره توکديره سن.

(ت) بنا. ايوک بناسی گرک ساق و برک داشدن سوده بر کيين اهک ايله کوتريلسون که سو چکمه سون. ايله که بنا يرک اوزينه چيخدی، اولوقته گرک اونک اوسته قير و يا ريزينا (کهنه قالوشلاری اريدوب) چکدره سن و يا قاره نفته باغش قالین کاغذ قویوب اوستن ديوار چکمه سن که بناک نمی اورادن کيچوب ديواری نم ايله مسون.

(ث) زیر زمین. اوتراق ايو گرک زیر زمین اوسته تیکيلسون، چونکه بيله ده اونک آلتی بوش، یعنی هوا ايله دولی اولديغنه اورادن نم و سويوق کيچمز، اما بشرطیکه او هوا نم اولماسون اوگا بناء زیر زمینک قاپو باجاسی ایستی اولان وقتلرده گرک آچيلسون. هانسی ايوک زیر زمینی اولماسا و زیر زمینک قاپی باجاسی

اولمسه اونك ايچى نىم اولور و بيله نىم يردى كوچك علفيات عمله  
كلور كه اونلار ك آراسنده ميقرولار با دوتوب اولديغنه بيله ايودن  
خسته لىق چيخياز. بو سببه گوزه ياخشى زير زمين تيكمك مقدور  
اولمسه گرك بنانى بر آرشينه قدر يرك اوزيندن يوخارى قالحزوب  
اوراده پول چكوب اونك آلتنگ يانلاريندن ديشيكلر قويه سن كه  
اوراده هوا تيره نوب قورى اولسون.

(ج) ديوار. ديوار كرىچدن و يا بوش داشدن اولمغى  
ياخشيدر، بيله ده اونلار ك ديشيكلرينك ايچى هوا ايله دولى اولديغنه  
اوطاق ايستى اولار چولك هواسى اوطاغك ايچنك هواسنه ياخشى  
قاريشار و اوطاق تيز قيزار امتحان ايله معلوم اولوبكه برك  
داشدين تيكيلن اوطاق اوچ قوجاق اودوندىن قيزانده بيله اوطاق  
ايكى قوجاقيله ده قيزار. ايچنده آدم اولان اوطاغك هواسى چولك  
هواسنه قارشىمق لازمدر چونكه انسان و حيوان نفس آلاماقدن  
لامپا و شمع يانماقدن اوطاغك هواسى خراب اولور و بيله خراب  
اولمش هوا گرك چولك تيز هواسنه قاريشسون كه ايچرينك هواسى  
تيزلنسون. دوغرودر ديواردن چولك هواسى كيچمگى گوزايله  
كورمك اولماز اما الى ديوارك اوسته قويانده معلوم ايدر كه ديوار  
سويوقدر، يعنى چولك هواسى ايچرى داخل اولور بيله ديوارى  
ياغلى رنگيله اورتوب ايچنده منات قدرده آچيق ير قويانده او  
آچيق يردن چولك هواسى ايله برك كلور كه شمعى يانديروب  
اونك قباغنه دوتانده شمعك آلووى (شعله سى) ايچرى كلور.  
خلاصه هر بر ديواردن چولك هواسى ايچرى كلور و هانسندين  
آرتق كليرايسه او ديوار ياخشيراقدر. ياخشى يعنى كرىچدن و  
بوش داشدين تيكيلمش ديوارك هر بر آرشين مربعسندن يعنى  
انى و اوزونى بر آرشين برندن بر ساعتك مدتده ۲ ويدره يعنى  
۳۲ بوتيل) چول هواسى ايچرى داخل اولور. بيله ايچرى داخل

اولان چول هواسنك قدرى ديوارك برك يا بوش داشدين تيكيلمك  
دن باشقه چولك هواسنك ايستى يا سويوق اولمغيله در: چول  
سويوق اولدوچقه هوا آرتق كيچير، چولك هواسى اوطاغك ايچنك  
هواسيله بر ايستيلگده اولسه هوا تيرنمز؛ ايچرينك هواسى آرتق  
سويوق اولسه، هوا ايچرىدن چوله چيخار. چولده كولك اولانده  
ايچرى داخل اولان هوانك قدرى آرتار. كولك ديوارك دوز  
اوسته اسسه آرتق آرتار، اما بوگريندىن اسسه از آرتار.

نه قدر چولك تيز هواسى ايچرى داخل اولور، اولقدرده ايچرينك  
خراب اولمش هواسى ديوارك باشندن و قاپو - آقوشقادن چوله  
چيخار. ديوارلار ك بيله هوانى دكيشديرمگه لازم اولمغنى گوزليوب  
اونلارى ايچرىدن ياغلى رنك ايله رنكله مك ياخشى دكل چونكه،  
بيله رنگدن هوا كيچمز؛ حتى ديوارلره كاغذ چكمگده ايچرى  
داخل اولان هوانك قدرينى آزالدير. ياخشيدر كه بيله ديواره  
ياغسىز رنك، مثلا: اهك چكه سن. او كاغذك ديوارينى تخته دن  
تعمير ايدن زمان گرك تخته نى بر ايل ساخليوب، قورودوب صوگره  
ايشله ده سن؛ ياش تخته دن ديوار تيكيلنده اونك سويى رد اولنجه  
او سو دايانان ديشيكلر ك ايچنه ميقروب داخل اولسه، صوگره او  
نى ميقروب اولان ديشيكلر هميشه خسته لغه باعث اولرلار.

(ح) اوطاغك ايچنك تخته سنك آلتنى آغاج اوغونتوغى و يا  
زيبليله خلاصه چورين شى ايله دولديرماق ياخشى دكل چونكه،  
اونلاردن صوگره اى كلور. اوندىن باشقه اونلار چورينده قزيشور  
و بيله ايستى يردى بره يومورطه سندن بالاسى تيز چيخار؛ او كا  
بناء پولك آلتنه ياخشيدر تيز توپراق مثلا: قوم چكه سن و اوستندن  
دوز توكه سن اونى سويودوب بره لرك بالاسى چيخماغه مانع  
اولسون؛ اونك اوستندن قير چكه سن و يا قاره فته باتمش قالين  
كاغذ سالاسن كه سويوق كلكه مانع اولسون. پول تخته لرينك اوسته

گرک رنگ چکوب چاتلاقلارک آراسنی دوتاسن یوخسه ایو سو-  
پوریلنده اورایه زیمل تو کیلوب سوگره چوریوب هوانی خراب  
ایدر. دامک اوستنی پشمش کرپیچ ایله ویا کیره مید ایله اورتمک  
یاخشیدر چونکه اونلاردن چولک هواسی ایجری یاخشی کیچیر  
و ایجری اولقدر ایستی اولماز. دمیر ویا غیر معدندن قیرلمش تخته  
ایله اورتمک یاخشی دکل چونکه اونلاردن هوا کیچمز و اوزلری  
ده تیز قیزماقلارینه گوره، اوطاغیده آرتق قیزدیریرلار.

(خ) اوتراق اوطاغک ایچی گرک گن اولسون هوندرلکی ۴  
آرشینه قدر اولسون. بر اوطاغده چوخ آدم اولماغی ضرردر چونکه،  
اونلار نفس آلاماقدن اونک هواسی اولقدر خراب اولور که دیوار  
لرایله چولدن کلن هوا اونی تمیزلیه یلمیر، اوگا بناء هر بر اوطاغک  
ایچنده اونک بیوکلیگنه گوره ساکن اولانلارک قدری اولایلیر.  
امتحان ایله معلوم اولوبدر که هر بر آدم ایچون اوطاغک ایچنده  
بر ساژین اوزونی و بر ساژین هوندرلکی هوا گرک اولسون.  
اگر آدم ایچی اولسه گرک اونک یا انی یا اوزونی ویا هوندرلکی  
اولقدر اولسون. اگر اوطاغک ایچنده هر آدمه اولقدر بر اولماسه  
اونک هواسی دیواردن دگیشلیمک ایله تمیزلنه یلمز، اوگا بناء  
هوا مرورایله خرابلشوب بدنه ضرر ایدر. اورویا ولایتلرنده هر  
اوطاغک ایچنده بر آدمه نه قدر هوا لازم اولماغی قانون ایله معلوم  
ایدوبلر مثلا: فرنگستانده ذکر اولان قدر معین اولوب، شویساریا  
ایچی اولقدر معین اولوب. بیله هر بر ولایتده غیر قدر هوا لازم  
اولماقدن قیاس ایتمک اولماز که هر ولایتک آدمی غیر جور آدمدر  
بوگا سبب اولدر که هر ولایتده غیر جور اوطاق تعمیر ایدیرلر؛  
یا کریچدن، یا داشدن ویا آغاجدن؛ هر ولایتده اوطاقلارده  
لامپه لری، اوجاقلاری، بیچلری (غیر جور اولور. خلاصه هوا  
بر نفس آلاماقدن خراب اولمور، لامپه یا ناماقدن خراب اولور.

سویوق طرفلرده دیواردنده هوا آرتق کیچیر اوگا بناء هر ولایتک  
بو باره ده اوز قانونی وار.

(د) انسان و حیوان نفس آلامده اونک آغزندن و بورینندن  
چیخان هوا بدنک ایچنده خراب اولمش هوادر که بر دفعه ده اونک  
ایله نفس آلمق اولماز؛ اگر بر کس لابد قلوب بیله هوا ایله نفس  
آلسه مرورایله بوغولوب ئولیر. بونی ثبوته یتیرمگدن اوتری بر  
کوچک حیوانی مثلا: سرچهنی دوتوب بر شیشهک ایچنه سالوب  
اونک آغزینی پرورتما ایله بر کیدوب ۱ — ۲ ساعته سرچه بوغولوب  
ئولر. بونک سببی اولدر که شیشهدن هوا کیچه یلمز، اونک ایچنک  
هواسی مرورایله خراب اولوب زهره دونوب اونی بوغوب  
ئولدیرر. اگر آدمیده هایله شیشهک ایچنه سالوب آغزینی بر-  
کیتتمک اولسیدی اوده زهرلنوب ئولردی. هر بر آدمک آغزندن هر  
۲۰ دقیقهک فاصله سنده بر قوطی خراب اولوب زهره دونمش هوا  
رد اولور که بو قوطینک انی، اوزونی و هوندیرلگی بر آرشیندر.  
بیله ده اگر هر اوطاغک هواسی دیوارلردن مرورایله دگیشلیمسه  
ایدی ۵ — ۶ ساعته جن هر اوطاغک ایچنک هواسی دونوب زهر  
اولاردی و اوراده اولانلر تمام بوغولوب ئولردی. یوخاریده ذکر  
اولان اوطاق تمیز اوطاقدن و آدم تمیز آدمدر؛ باوجود که، بیله  
اوطاق و بیله آدم بزلرده چوخ آزددر. اوطاغمزک بر طرفنده  
اوشاق نجیسی، بر طرفنده چرکلو پالتار و غیره... اگمزده کی  
پالتار و بدتمز چرکلو؛ بیله ده بزلرک اوطاغنده بره بر آرتق هوا  
گر گدر. بونک ایله بیله بزم ولایتلر مزک بعض یرلرینده قعاتچیلقدن  
چوخ یمان عادتلر وار مثلا: بادکوبه شهرنده و کندلرنده اودون  
بها اولوب همت اوجوز اولدیغنه اوطاقلاری لامپه ایله قیزدیریر-  
لار، بیله ده لامپه یا ناندن هواک نفس آلامغه لازم اولان حصه سنی  
یاندیروب زهره دوندروب اونی دخی آرتق خراب ایدیر، یعنی



بيله اوطاغڭ هواسنى بر طرفدن اوزيمز نفس آلاماق ايله و بر طرفدن لامپه يانماق ايله خراب ايدوب زهره دونديريريك؛ بونڭ ايله بيله قاپو آقوشقالريده بر كيديريك كه ايستى اولسون. البته بيله ايستيدن سويوق ياخشيدر. اوطاغى بيله قيزديراندن سوگره قاپونى آچيق قويماق صلاحدر.

شماخىلى قارداشلاريمز كرسى قورورلار، منقل قويرلار؛ بونلارڭ هر ايكيسى ضرردر. اولاء، اونلار اوطاغڭ هواسى خراب اولماغه سبب اولور كه آغزدن نفس آلتانده رد اولان هوا قسمى زهردن باشقه غير زهر رد ايدر، بو زهره بزلر بخار ديرييك كه كومر يانانده ياشل رنگده رد اولور. ثانياً، كرسیده اوتورانڭ هميشه سويوقدن قورخوسى وار چونكه، كرسينڭ آلتنده اولان عضولر آرتق قزديغنه بناء اونلاره تيزده سويوق دگير. بيله اوطاق لرده لامپه ياندرماغى، كرسى قورماغى، منقل قويماغى بالمره ترك ايتك صلاحدر؛ اونلارڭ قغندن ضررى آرتقدر. اوطاغڭ پولى هفته ده ۱—۲ دفعه گرڭ ايستى سوايله يويواسون، هر گونده سويوريلسون و سيلينسون. لامپه بقدر مقدور گرڭ آز يانسون. اوطاغى قزدرماقدن اوترى پيچ و بخارى ياندرماق ياخشيدر؛ اونلار يانان وقتده هوا اورايه داخل اولوب قزوب يونگيلله. شوب توستى ايله رد اولور و اونڭ يرينه چولدن تميز هوا داخل اولور. اگر بو طور هميشه يعنى گيجه گوندوز پيچ و يا بوخارى ياندرماق مقدور اولسه چوخ ياخشيدر، اما چه فائده بيله اوطاغى قزديرماق هر كس ايچون مقدور دكل بو سببه اوطاغڭ هواسنى چولڭ تميز هواسيله قاريشديرماقدن اوترى بعض آلاتلر اختراع ايدوبلر. بو آلاتلرڭ بيوك و بهاليسى كارخانه و فابريقلرده چوخ فعله ايشلين يرده قويولور. كوچك اوطاقلرده ايشلين آلات آزدرد اونلرڭ هاموسندن ياخشيسى آقوشقانڭ بر گوزينڭ كنارنده دمير-

دن قايريلان فرلانعوچدر كه اوطاغده هوا آرتق خراب اولدوچه اوده نيز فرلانوب هوانى دگيشير.

خراب اولمش هوا ايله نفس آلاماق غير طور زهرلنمگدن يماندر؛ مثلاً مر كموش بين درحال زهرلنديگنى بيلوب اونڭ معالجه سنى ايله دير، اما خراب اولمش هوا مرورايه كار ايدر: بدن گونگوندن ضعيفلشوب گوجدن دوشر و بيله ضعيف بدن هميشه غير دردلره مبتلا اولور. البته آرتق خراب اولسه اونڭ گوجيده آرتق اولور، اما بيله زهرلنمكى آگلاماق آسان دكل. اوطاغى پيچ على الخصوص دمير پيچ ايله قزديرانده اونڭ هواسى قوريار چونكه هواده نم يعنى سو بوغى اولماغى لازمدر و اگر نم اولمسه بيله هوا سام يلى كيمي بدنى قورودوب آرتق ضرر ايدر. اوگا بناء دمير پيچيله اوطاغى قزديران زمان بر تميز قابه تميز سو تو كوب او- نڭ ياتنه قويماق گرڭ كه سو بوغى هوايه قاريشوب اونى نم ايله سون. (ذ) ايشيق. هر اوطاغڭ گرڭ آقوشقاسى اولسون، اونلرڭ قدرى و ايريلكى اوطاغڭ بيوكگيله در. آقوشقالرڭ هاموسنڭ ايريلكى پولڭ ۱۲ دن بر حصه سندن آز اولماز، آرتق اولماغنڭ ضررى يوخدر و برده آقوشقا ايرى و قدرى آز اولماغى صلاحدر. اوطاغنڭ ايچى ايشيق اولماق اونڭ ايچنده ايشلمك آسان اولماقدن باشقه هواينده تميز ايتمگه لازمدر. نم و قرانلق يرڭ هواسنده ذره قدرى حيوانات و علفيات، يعنى باقتيرى و ميقروب اولور كه چوخ خسته لغه سبيدر، ايشيقدن اولار تلف اولورلار. اوطاقدن ايشيق اولماقدن اوترى يانان شيلرڭ هاموسنڭ يانماغى هوانى خراب ايدر اوگا بناء اونلار يانان وقتده گرڭ قاپو و آقوشقا آچيق اولسون. لامپه يانانده اونڭ شعله سى گوز اوسته دوشمك ضرردر، على الخصوص تيتريين شعله؛ بيله ايشيق گوزى تيز خراب ايدر. ايشيق ايدن شيلرڭ هاموسندن ايلقيتريق ياخشيدر؛ اونڭ

ایشیق چوخدر، گون ایشیق کمیدر، هوانی خراب ایتیر، اما چه فائده بو حالدله بیله ایشیق بها اولدوغنه اونی محض دولتولر ایشلدله بیلور. البته ۲۰—۳۰ ایله جن بو شیئی آرتوب کاسب فنی اولاجق، اولزمان زنده کانلق بوندن آسان اولاجق.

ر) حاجتخانه. حاجتخانه گرك ابودن کنار اولسون كه ابي قوخی كلسون. اونى لابد قالوب يا ووقلقده تعمیر ایدن زمان گرك ايله تيكديره سن كه اونك ابي كلسون اوندن اوترى اونك قويوسنك يانلارینی يا قیر ايله و یا سوده بر کین اهلك ايله گوتورد. ملیدر كه، چیرکابی اطرافه گیتمه سون؛ اوگا ایکی قاپو سالدرمالیدر كه بریسی آچیلانده او بریسی اورتولی اولسون؛ اونى تیز تیز تمیزلتمك، يودورتماق گرك. اونى يوماقدن اوترى بر ویدرا، یعنی ۱۶ بوتیل سو ایچنه ۳ گروانكه ضاغ توکوب، اريدوب اونك ايله يويه سنكه اینی كلسون. زبیل و غیرى توکلنتی یغمق ایچون قیر. لنان بر گرك حاجتخانه قويوسی کیمی یا قیر یا اهلك ايله قایریلسون. آغزی گرك همیشه اورتیلی اولسون كه اورایه یاغش یاغماسون و اوزیده تیز تیز تمیزلسون. حاجتخانه و زبیل یغیلان یره یاووق اولان سو قويوسنك سويونی ایچمك اولماز و شهر یرنده دار كشلک. ده اولان سو قويولارینك هاموسنك سويونی ایچن گرك ایلده بر نچه دفعه اونلارك سويونی امتحان ايله سون، اگر اونلارك رنکی یا ای دگیشیلمش ايسه و یا استكانه توکوب ساخلیانده بولانلق او. لورسه اونى ایچمك اولماز.

ايشیق چوخدر، گون ایشیق کمیدر، هوانی خراب ایتیر، اما چه فائده بو حالدله بیله ایشیق بها اولدوغنه اونى محض دولتولر ایشلدله بیلور. البته ۲۰—۳۰ ایله جن بو شیئی آرتوب کاسب فنی اولاجق، اولزمان زنده کانلق بوندن آسان اولاجق.

ر) حاجتخانه. حاجتخانه گرك ابودن کنار اولسون كه ابي قوخی كلسون. اونى لابد قالوب يا ووقلقده تعمیر ایدن زمان گرك ايله تيكديره سن كه اونك ابي كلسون اوندن اوترى اونك قويوسنك يانلارینی يا قیر ايله و یا سوده بر کین اهلك ايله گوتورد. ملیدر كه، چیرکابی اطرافه گیتمه سون؛ اوگا ایکی قاپو سالدرمالیدر كه بریسی آچیلانده او بریسی اورتولی اولسون؛ اونى تیز تیز تمیزلتمك، يودورتماق گرك. اونى يوماقدن اوترى بر ویدرا، یعنی ۱۶ بوتیل سو ایچنه ۳ گروانكه ضاغ توکوب، اريدوب اونك ايله يويه سنكه اینی كلسون. زبیل و غیرى توکلنتی یغمق ایچون قیر. لنان بر گرك حاجتخانه قويوسی کیمی یا قیر یا اهلك ايله قایریلسون. آغزی گرك همیشه اورتیلی اولسون كه اورایه یاغش یاغماسون و اوزیده تیز تیز تمیزلسون. حاجتخانه و زبیل یغیلان یره یاووق اولان سو قويوسنك سويونی ایچمك اولماز و شهر یرنده دار كشلک. ده اولان سو قويولارینك هاموسنك سويونی ایچن گرك ایلده بر نچه دفعه اونلارك سويونی امتحان ايله سون، اگر اونلارك رنکی یا ای دگیشیلمش ايسه و یا استكانه توکوب ساخلیانده بولانلق او. لورسه اونى ایچمك اولماز.

قازما نه قدر یاخشی تعمیر اولمش اولسه نم اولور و اورادن خستهلق چیخماز. آلاچیق بزم ایستی ولایتمز ده چوخ ابودن یاخشیدر، اما گرك اونك کیچه سی تمیز و محکم اولسون.

## هوا.

هواسز زنده کانلق و نشو و نما یوخدر. انسان دنایه کلنده

اما نه قدر علفيات گوج ايله سه حامض قاربونك قدرى ۱۰۰ دن  
بر حصه دن آز اولير. اونك قدرى ۱۰۰ دن ۵ — ۶ حصه اولانده  
تمام انسان گرك تلف اولسون.

انسان نفسى آق جگرايله آير. جگر سينه نك ايچنده او-  
لور كه قوطى كيمي بر شيدر. اونك قباق طرفى دوش سوموكى و  
قابرغالردر، دال طرفى بل سوموكى، چيگينلر و آشاغسى پرده  
در كه اونى قارندن آرايور. بو سينه نك ايچنده اولان آق جگر  
شان شاندر. آغزدن كلن خورتوم جگره چاتانده ايكي قناد اولوب  
هرهسى بر طرفه گيدير، سوگره هر قناد تازه دن قنادلار  
آخرده اونلارنك نازيك قنادلارى ذكر اولان شانلارنك ايچنه  
داخل اولور. هر بر شانك قراقلارى تمام نازيك قان دماريدر.

هر بر نفس آماق ايكي حصه دن مركيدر: بريسى هوانى ايچهرى  
جگره آپارماق و بريسى هوانى جگردن چوله چيقارماق. سينه-  
نك ديوارلرى آراننده يعنى دوش سوموكى قابرغالر و چيگينلر  
قالخانده بل سوموكى دوزلنده آشاغه پرده آشاغه دوشنده سينه  
بيوكلنير، جگر شيشوب اونك ايچينى دولدورير، اولوقده هوا  
آغزدن يا بوروندن ايچهرى داخل اولوب جگرنك شانلارنك  
ايچينى دولدورير. هوانك مولدالموضهسى قان دمارلرينه داخل  
اولوب اونك ايچنده اولان حامض قاربون رد اولير بو طورايله  
قاره قان دونوب آل اولير و مولدالموضهنى اوزيله بيله آپاروب  
گيدير. شانلارنك ايچنده كى هوانك حامض قاربونى آرتق اولديغنه  
اونك اوراده قالماغى ئولدر گرك بو هوا درحال چيخسون، اول  
وقته سينه نك ديوارلرى سخيلور، سينه دارالير، جگر سخيلير  
و اونك ايچندن خراب اولمش هوا چخير گنه درحال اونك يرينه  
تازه هوا داخل اولوب گيدوب قاره قانى دوندروب آل ايدير.  
بو آل قان بيله اولماغينه سبب مولدالموضه در كه قان اونى آيا-

روب بدنك هر بر طرفه داغيدوب اوراده اولان بدنك هر بر  
ذره سنى يانديروب ايستى عمله گتيروب و بيله يانماقدن عمله كلن  
حامض قاربون قانه قاريشوب اونى قاره ايدوب بيله قاره قان  
گنه جگره كلوب حامض قاربونى رد ايدوب مولدالموضهنى  
آپاروب بدنى يانديرماغه گيدير. پس، نفس آماقدن مراد بدنى  
يانديرماقدن و بيله يانماقدن ايستى عمله كلير كه ايستى حياتدر، ايستى  
اوليانده ئولم اولور. سل ناخوشلقنه دوشن كسلر نك جگري ياره-  
لنوب شكست اولديغنه، قوجه آدملر نك بدنك ذره لرى كوچدن  
دوشوب يانماقدن قالدقلارينه و جگره تميز هوا يرينه خراب اولمش  
هوا داخل اولانده بدنك ايستيسى مرورايله آزالير و ئولم يا-  
ووقلاشير.

بورون نفس آماقدن اوتريدنر. اونك ديشيكلرينك ايچى  
توكيدر و بو ديشيكلر بورولا بورولا گيدوب بوغازه آچيليرلر.  
اونك بيله اولماغى اوندن اوتريدنر كه هوا اونك ايچيله گيدنده  
قيزسون چونكه سويوق هوا جگره كيرمكى ضرردر. اوندن باشقه  
هوا اونك ايچيله كيدنده هوا اولان توز و غيرى ضررلى شيلر  
اونك ايچنده ايليشوب قالدورلر كه سوگره بورونى سيلنده رد  
اولورلار.

بوخاريدن ذكر اولان شيلردن باشقه هوا ده غير شيلردن  
اولور: ناتمام يانمش قاربون — هوا قسمى شيدر كه آغاج، كومر  
ويا غير شئى ناتمام يانانده عمله كلير. منقالك كومرندن چيخان  
كوى آلو ناتمام يانمش قاربوندر كه اوگا بزلر بخار ديريك.  
بخار چوخ گوجل زهردر.

آماق. نجس، ات و غيره چوريننده اوندن رد اولان ايلى  
هوا قسمى شيه آماق ديرلر؛ اوده قوتلى زهردر. زاوودلارده،  
فابريقه لرده قيرلانان شيلردن رد اولوب هوايه قاريشان هوا

قسمى شيلردر كه مثلاً: دباغخانهده معلوم اولور آرتق زهردر.

توز. ازيلمش توپراق، اوت، نجس، كهنه پالتار ساپلارى وغيره قالحوب هوايه قارشير. بيله توزلرى هوايه كورمك اولير، اما بر قارائلق اوطاغه آقوشقادن بر شفق سالانده اونك ايچنده اونلارى كورمك ممكندر. بيله توزلارك ايچنده چوخ ناخوشلقه باعث اولان شيلر وار، اوگا بناء اونلارده آرتق زهردر. كوك آغاجلار ويا اوت اولان يرده بيوك دريالرك اوزنده ايلديرم شاخيان زمانده هوايه بر جور مولدالحموضه اولور كه آدينه اوظون ديرلر. بو اوظونك نفس آماغه مولدالحموضه دنده آرتق ققى وار كه هوايه اولان ضررلى توزلارى و غيرينى تلف ايدير.

ذره قدرى اولان حيوانات و علفيات كه هوايه اولورلار و چوخ ناخوشلقه باعث درلر اونلاره باقتيرى ويا ميقروب ديرلر. اونلار دوشن ير تميز اولانده اوراده زنده كانلق ايده بيلمىوب تلف اولورلار، اما ناتميز يره دوشنده اوراده دايانوب ساعته ۱۰۰۰ جن بالا چيخاردوب آرتيرلار. مثلاً بر كاسه تميز سويا دوشنده اوراده تلف اولورلار، اما بر كاسه چركابه دوشنده آرتوب ۱—۲ كونه اونى ايله دولدوريرلر كه اونك هر بر دايجيسنده بر نچه مين باقتيرى عمله كلور. همچنين، انسانك بدنى چولدن و ايچيريدن تميز يعنى اوز عادتى اوزره اولان زمان او ذره قدرى دشمنلر اورايه دوشنده اوز ديريلكنه لازم اولان شيلرى تاپماديفنه تلف اولورلار، ايله كه معده يا باغرساق ويا بر غيرى عضو كوجدن دوشوب عادتنى دكيشديردى اولوقته باقتيرى و ميقروبلار اورايه دوشنده اوزلرینه لازم اولان شيلرى اوراده تاپماديفنه چوخ آرتوب ناخوشقلاره باعث اولورلار. بيله باقتيرى و ميقروبلردن عمله كلن ناخوشلارك قاتده اونلارى

ذره بين ايله كورمك اولور؛ اونلار خسته نك بدتدن هايخراقيله، نجسيه، سيدىگيله و غيره ايله رد اولوب غير كسلرده بيله خسته لق سايلرلار. بو ذره قدرى دشمنلرى ايمديه جن چيچك، قودوز، سل، ويا، طاعون، ياتالاق، قزلق و غيرى ناخوشقلردن خسته او- لانلارك قاتده تاپوبلر. بو خسته لرك قاتنى دكيشديروب اوندن مايه قايروب اونى ساق آدمك بدننه چيچك دوكن كيمي دوگوب اونلارى بو خسته لقدن محافظه ايدرلر. ايمديه جن بو طور چيچك، قودوز، دفتريت ناخوشقلارينه معالجه اولنور؛ اميد وار كه غيرلرینه ده بيله علاج اولسون. ايله كه انسانك بدته ياره چيخدى ويا غير جور ياره لندى، بو ذره دشمنلر اورايه دوشوب او ياراني آرتيوب آرتق اذيت ايدرلر، اوگا بناء بيله يارا عمله كلن كيمي اونى باغليوب او دشمنلردن محافظه ايتك كرك. بيوك دريالرك اوزنده باقتيرى و ميقروب اولماز اوگا كوره اوراده اولان جزيره لرده ياراليره خسته خانه تيكمك ياخشيدر. ذكر اولان ناخوشلارك پالتارلارينك ساپنك آراسنده بو ذره قدرى دشمنلر كيدوب غيرلره ده او خسته لنى سالور اوگا بناء بو پالتار- لرى يانديروب تلف ايتك صلاحدر؛ هيچ اولماسه اونلارى كول ويا اهك سوينده قاينادوب سوگره كيمك كرك.

دنياده هر بر شيك آغرلنى اولور. هوايه اوزن يونكول شيلرك و هوانك اوزينك ده آغرلنى وار. دوغرودر اونلرك آغرلنى آذر، اما او شيلر بر يره جمع اولسا آغرلقيده آرتق اولور. هوا يرك اوزنده درياده سو دوران كيمي دوروبدر. بو هوا درياستك درينلكى ۷—۸ ویرسدن زيادهدر. البته بو قدر هوانك آغرلقيده چوخدر. هوانك آغرلنى اولماغى بو امتحان ايله بيلمك اولور. بر دوديك كه ايكي باشيده آچيق اولاكوتوروب سويك آلتنده بر باشنى بارماقيه دوتوب ايچينى دولدوروب بارماغيله دوتولان باشنى

سودن چىخاروب يوقارى قالحزانده دودىك ايچىدىن سو تو كولىز،  
 ايله كه دودىگك آشاغه باشى سودن چىخىدى و يا يوخارى باشىدىن  
 بارماق آرالاندى درحال اونك ايچىده كى سو تو كولىز؛ ايله كه  
 دودىك اوزون اولدى، اولوقته اونك بارماق دوتان باشى  
 قالحزانده دودىگك ايچىده كى سو بر آز آشاغه دوشوب آرتق  
 قالانى اونك ايچىده قالير، اولوقته دودىگك آشاغه باشىده بارما-  
 غيله دوتوب اونك سويونى بر قابه تو كوب، چكوب اونك آغر-  
 لغىنى يىلوب كورمك اولور كه بر اوزنده هر او ذكر اولان  
 دودىگك آغزى قدرى يره او دودىگك ايچىده كى سويك آغزلى  
 قدر هوانك آغزلى دوشير. بو طور ايله امتحاندىن معلومدر كه هر  
 هر آدمك بدتك اوسته ۹۰۰ — ۱۲۰۰ يوت آغزلى دوشير، اما  
 بز اوستمزه بو قدر آغزلى دوشمگىنى آكلاميريق و بو كا سبب  
 اولدر كه بزم بدنمزه اولان قانكده چوله چىخمغه اولقدر كوچى  
 وار. نجه كه بر نازىك پردهنى ايكي شىك آراسنه چكوب هر ايكي  
 طرفدىن او كا برابر كوچ ايدنده نه قدر ييله برابر كوچلر آرتق  
 اولسا پرده يه ضرر اولماز، اما بر طرفك كوچى بر آز آرتق اولسا  
 پرده جريلوب داغىلور؛ هابيله انسانكده بدتك هر ايكي طرفدىن  
 قانك كوچى برابر اولدىغنه بزم بدنمزه ضرر اولير و بز هوانك  
 يعنى چولدىن ايچرى هوانك آغزلىنىك كوچى و ايچرىدىن چوله  
 آغزلىنى آكلاميريق. اكر بدنك بر يرينه بر دودىك قويوب اونك  
 ايچىدىن هوانى سوراسان، اولوقته اونك ايچىدىن هوا هاموسى  
 چىخامش ايسه ده كه قانك كوچى هوانك آغزلىنىدىن آرتق اولدىغنه  
 درى قالحوب شىشير و اكر بو طور ايله تمام بدن هوانك يارىنىك  
 ده آغزلىنى كىنار ايدى بىلسين درحال درى قالحوب پارتلار. بو  
 سببه هوندور داغلاره چىخانك و يا بالون ايله كو كه قالحانك  
 آغزىدىن، بورتىدىن و قولاقلارىدىن قان آچىلير. البته هوا درياسى

درين اولدوچقه اونك آغزلىقىده آرتق اولور، او كا بناء بيوك دريا-  
 لرك كىنارنده هوا آغر اولور، اما هوندور داغلارك باشىده يونكول  
 اولير و بو سببه هوندور داغلارك باشىده نفس آلماق چىتىدر، اما  
 دريا اوزونده آساندر و چوخ ياخشىدر چونكه چوخ هوانك  
 مولدا لموضه سيدة آرتقدر. نفس آلماقدىن اوتري هوانك چوخ و يا  
 آز اولماغىدىن باشقه اونك ايسى و سويوقلىقىده لازمدر. هوا ايسى  
 اولانده انسانك بدننى آز سويويور، يعنى بدننى ايسى آزد اولور  
 او كا بناء هوا آزده اولسا يعنى اونك مولدا لموضه سى بدنه آزده  
 داخل اولسا كنه نفس آلماغه يعنى بدننى ياندىرماغه كفايت ايدر چونكه  
 ايسىده بدن آزده يانسا كنه بدن اوز قاعده سيله ايسى اولور. همچىن  
 انسانك بدننى ييله آز ياندىغنه خوره كىده آز ييور چونكه، خورك  
 يانماق ايچوندر، يانماق آز اولانده خوركده آز اولور. اما هوا  
 سويوق اولانده بدن آرتق سويويغنه نفس آلماق ايچون هوا آرتق  
 گر كدر، ديدىگمىز خوركده گر ك آرتق اولسونكه اونى چوخ  
 هوا ياندىرماقدن وصول اولان آرتق ايسى بدننى آرتق رد  
 اولساده كنه بدننى اوز ايسىلىكنده ساخلاسون. پس، هانسى طرفده:  
 ايسى و يا سويوق، آراندا و يا داغدا ساكن اولماق ياخشىدر؟  
 بو سؤلك برجه جوابى وار: هاراده انسانه خوش كيچرايسه  
 اوراده ساكن اولماق ياخشىدر، بشرطيكه بو يرك هواسى تميز  
 اولسون. ييله تميز هوانى شهرلردن كىنار باغ و ميشه اولان يرده  
 تاماق اولور، اورالرده آغاجلرك و چىلرك كو كرتيسى هوادىن  
 حامض قاربونى چكوب عوضنده مولدا لموضه و اوظون رد ايدر؛  
 اوراده كوچه لرك توزى، حاجتخانه لردن رد اولان آمىاق، نا-  
 خوشلردن داغلمش باقىرى و مىقروب، زاوودلاردن و فابرىلردن  
 چىخان غازلار اوليرلار. بو سببلره كوره بهار آچىلوب علفيات  
 كو كدرن وقتده شهرلرده ساكن اولانلار توزه، متعفاتنه باشمش

شهرلردن مولدالمحوضه و اوظون عمله كلن باغلاره، چمن لره سير ايدرلر. هر كس بيله سفره چوخ كيدسه اونك بدني آرتق سلامت اولور.

## سو

دوغرودر سو خورك دكل بدني سوايله ساخلاماق اولماز، اما خورك هضم اولماقدن اوترى، يعنى اريوب باغرساقلردن كيچوب بدنه داخل اولماقدن اوترى سو لازمدر و برده خورك چيگنه ن وقتده سوسيز اولانده اونى چيگنه مك چتندر چونكه خورك ديشك آلتدن چيخانندن سو گره اونى ديل و دماغيله بر يره جمع ايدوب گنه ديشلك اوسته چيگنه مگه قويانده سولى خوركى بر يره جمع ايتك آساندر اوگا بناء بزم خوركلرك چوخى سولودر. خورك اوسته سو ايجمك خيري اودر كه معده ده هضم اولان خورك باغرساقلاره كيدوب اوراده تيز بدنه داخل اولور اوگا بناء هر كس خورك اوسته سو ايجسه او بديكى خورك تيز هضم اولور؛ نه قدر سو آرتق اولسه اولقدر ياخشيدر. سو خوره كي آباروب يرينه چيخارندن سو گره گنه بدنن رد اولور. هر آدم ۲۴ ساعتك مدتده ۶ گروانكه سو رد ايدر: نصفى سيديك و نجس ايله و نصفى تر و نفس ايله كه دريدن و جگردن رد اولور.

ايجملى سو اوچ قسمدر: بريسي چاي، باغش و قار سوييدر؛ بريسي بولاغ و قوينى سوييدر كه صابونى اريدير، يعنى كويوكلندريير و بريسيده بولاغ و قويو سوييدر كه صابونى اريدير. بو سولارك هاموسندن اعلا ايكمجى قسمى، يعنى صابونى اريدن بولاغ و قويو سوييدر كه اونك ايجنده اريمش اهك و غيرى بدنه لازم اولان دوز وار. اوندن كيچدك چاي و ياغيش سوييدر اكر بيله سو اهك داشلارنىك اوستيله آخسا اهك اريوب اوگا قارشيدينه

اوده ذكر اولان بولاغ سويى كيمي اولور، اما بيله سو آخان زمان اهك اوليان يرده آخسا و يا ياغيشدن، يا باد كوبه ده دريا سويندن چكيلن سو كيمي اولسا اولوقنده بدنه ضرردر: اونك اهكى اولمادينه اونى ايجن اوشاق آياغه تيز دورماز، سوميكلى ناقص اولور، ديشلى ناتمام، بيوك آدملك چوخونك آياغلارى اكرى اولور. بيله خسته نلى اولانه كرك اهك سويى ويرلسون كه اونك سوميكى بر كيسون اكر بيله سويى اولان يره غير اهكى اولان يرده بوغدا و غير مأكولات كلسه اورانك اهلى تمام اكرى آياق، ديشى چوريك اولورلار. اوچجى قسم سو كه صابونى اريتمين بولاغ و قويو سوييدر اونكده بدنه ضررى وار چونكه اونك ايجنده اريمش، بدنه لازم اوليان دوزلر چوخدر؛ بيله سويى ايجندن ايره لو ياخشيدر ياريم ساعته قدر قايناده سن، بيله ده اونك دوزلارنىك بر حصه سى رد اولدينه ايجمكه يمان اولماز. بيله دوزى آرتق سوده نخود، لوبيا، مرجمك پشمز. كرك قباچه سو قايناسون، دوزى رد اولسونكه سو گره اونلرى پشيسون.

بولانلق سويى تميز ايتكدن اوترى اونى كرك بر قابه تو كوب ساخليه سن. هانسى سويك بولانلق اولماغنه سبب اونك ايجنده اوزهن خرده طويرا قدر بيله ساخلانان زمان اونلار سويك ديينه ياتدينه سو دورولور. بعض سويك ايجنده غير علفياتدن عمله كلن اليمون و غيره آدلوشى وار اونلر رد اولان زمان ليليده جمع ايدوب بر يره يغديغه سو دورولور. بزم كر چاينك سويونه زكى بر سايه باغلوب، سالوب چيخارانندن سو گره بر ساعتك مدتده سو تميزلور؛ نيل مباركك سويى بادامدن ده دورولير. سو ساخلانان قابك ايجنه بادام سورتوب، اسو تو كنده اونى دورولدير. هانسى بولانلق سويك ايجنده اليمون وار اونى قاينادان زمان، اليمون بشوب يغلان زمان ليليده يغوب سون رد ايدر

اگر بیله سویک الیمونی آزیسه اونک ایچنه الیمون مثلاً یومورطه آغی چالوب قاینادن زمان الیمون پیشوب کوپو که دوتنده لیلیده یعوب جیحاردیفنه سو دورولور. هانسی سو ساخلانانده دورولور ایسه و اوزینک رنکی و ایی تغییر تاپمش ایسه او سویی ایچمک اولماز حاجتخانهیه، چرکاب دایانان یره، قبرستانغه خلاصه هر بر نجس و متعفات دوران یره یاوق اولان سو قویوسنک سویی ایچمک ضرردر و برده هر بر قویونک سویی یاخشیده اولسه و قتیله خراب اولایلر، چونکه او اطرافده اولان نجاست سویی یر آلتیله یول تاپوب اورایه کلوب اونک سویی خراب ایده یلر اوگا بناء بیله قویو سویی ایچن کس کرک همیشه او سویه باخسون و اگر اونک رنکی و یا ایی دکیشلمش ایسه دخی اونی ایچمهسون.

## خورک

هر بر حیوانک دیشنه باخانده بیلیمک اولور که نه جور خورک یر؛ ات ین حیوانک مثلاً پیشیکک دیشلرینک هاموسی ایی بیچاق-کمیدر چونکه آتی دوغراماق یعنی کسمک ایله خردهلق اولور؛ اما اوت ین حیوانک مثلاً اینکک قباق دیشلری اونی بیچمکدن اوتری ایی در؛ اما دال دیشلری دکرمان داشی کیمی یاستیدر که اونک اوسته اوت، دکرمانده سورتیلن کیمی، سورتیلدیگنه ازیلوب یومتایلر. انسانک آغزنه باخانده هر ایکی جور دیش کورونیر؛ اونک قباق دیشلری و اونک یاتمه کیلر پیشیک دیشی کیمی ایی در، اما دال دیشلری اینک دیشی کیمی یاستیدر. بوندن بیله معلوم اولور که انسان میمون و آبی کیمی هر ایکی جور خورک، یعنی ات و اوت یر. حیوان خورک ینده اوز بدته لازم اولانی یر. مثلاً ایله اوت وار که اینکی تولدیرسنده اونی یمز باوجود که بو اوت زهر دکل اوندن اینکک بدته ضرر یوخدر. ناتمیز قابدن آتی تولدیر-

سنده سو ایچمز باوجود که اوندن اونک بدته ضرر یوخدر. اما انسان بو باره ده حیواندن اکسیکدر چونکه او خورکک اینه، دادینه، رنگه باخوب یدیکنه چوخ وقتده ایله شیئی یر که اوندن اونک بدته هیچ بر قمع یوخدر.

خورک یمکدن مراد بدنی تازهلمکدر. انسانک بدنی حدسز حسابسز ذره قدری شیلردن مر کبدر؛ بو ذره قدری شیلردن که اولاری ذره ین ایله ۶۰۰ جن ایریلندرنده کوزمک اولور، ات، قان، سومیک، دامار، بین و غیره عمله کلوب. بو ذره قدری حصه لرک آراسندن قان و بین دمارلاری ایله کیدیر که هر بر ذره قان دمارندن لازم اولان شیلری کوتوروب لازم اولمان یعنی ایشلمکدن خراب اولان شیلری قانه رد ایدر و ین دمارنک کوی-چندن هر بر ذره حرکت کلوب ایشلیور. خورک اریوب قان دمارلرینه دولوب قانه دونوب بو ذره لرک آراسیله آخانده هر بر ذره او قانندن اوزینه لازم اولان حصه نی کوتوروب اوزینی تازه لیور. بو قانیله بیله نفس آلانده داخل اولان مولدالمحوضه هر بر ذره ده داخل اولوب اونی یاندیروب حامض قاربون و غیره ایدوب بو لازم اولمان شیلر او ذره لردن رد اولوب قانه قاریشوب کیدوب بدنن رد اولور. پس بدنک هر بر ذره سی حیات باقی اولماقندن اوتری کرک مولدالمحوضه نک واسطه لکیله یانوب بدنی ایستی ساخلیوب هر بر حرکت سبب اولسون و بر طرفدن هر بر ذره قان کتورن خور کدن اوزینک یانوب تلف اولان حصه لرینی کوتوروب تازه لسون. بوندن بیله معلوم که بز یدیکمز خور کده بدنده اولان ذره لرک هر بر حصه سی کرک اولسونکه اونلار یانان زمان او حصه لری قانندن چکوب تازه لنه یلسونلر. پس، هانسی شیلر و نه قدر انسانه خورک اولماغی بیلیمکدن اوتری کرک انسانک بدنی هانسی شیلردن مرکب اولماغی بیلیمک

حکمای علم کیمیا نك امتحانته گوره هر بر انسانك بدنتك  
 ۱۰۰ دن ۶۳ حصه سی سودر، ۱۶ سی الیمون یعنی ات قسمی شیدر،  
 ۱۶ سی یاغ قسمی شیدر، ۱/۴ ایله شیدر که یاناندن سوگره کوله  
 دونیر، و یوزدن بر حصه سنك یاریسی نشاسته قسمی شیدر. چونکه  
 سو خورک دکل و محض خورکی اریتمگدن اوتریدر، اوگا بناء  
 انسانك خورکیده گرك ۴ قسم شیدن اولسون الیمون، یاغ،  
 نشاسته و کولی قالان شیلر، یعنی دوزلار و بونلرک عمده سی  
 اونلرک ایکی قسمیدر: الیمون و یاغ. الیمونده آزوت آدلو  
 شی اولدیغنه اوگا آزوتلی شی دیبورلر. یاغ و نشاسته ده آزوت  
 اولمادیغنه اونلاره آزوتسز شی دیبورلر. چونکه انسانك بدتده  
 بعضی شی آز و بعضی آرتق تلف اولور اوگا بناء هانسی شیلردن  
 خورکی پیشیرمکی بیلیمگدن باشقه گرك معلوم اولسون که هانسی  
 شی نه قدر لازمدر. حکیمانك یازماغنه گوره خورکدن بر مثقال  
 آزوتلی شی اولسه گرك ۳ — ۴ مثقال آزوتسز شی اولسون (دوز  
 لر چوخ تلف اولان شی دکل) یعنی هر کس هر ۲۴ ساعتده  
 گرك ۳۳ مثقال آزوتلی، ۴۲ مثقال یاغ، ۱۰۲ مثقال نشاسته ییسون،  
 یعنی هر کونده هر کس گرك ۱۷۷ مثقال خورک ییسون، ۳۳ مثقالی  
 آزوتلی، ۱۴۴ مثقالی آزوتسز.

آزوتلی شی او شیئه دیرلر که اونك آزوتی چوخدر؛ اولار  
 دن انسانك اتی عمله کلدیکنه اولاره ات عمله کتورنده دیرلر.  
 مال، قوش، بالق اته؛ سود، پنیر، بومورطه یه، حیوانان دن وصول  
 اولان و مرجمک، نخود، لوبیا یه — علفیاتدن وصول اولان آزوتلی  
 شی دیبورلر.

### آزوتسز شیلر

یاغ قسمی شیله حیوانات و علفیاتدن وصول اولور؛ نشاسته  
 قسمی شیلر علفیاتدن وصول اولور. اولارک عمده سی چورکدن و

چورکه آزوتسز دیمگدن مراد او دکل که اونك آزوتی یوخدر،  
 اونك آزوتی وار و چوخدرده، علی الخصوص بوغدا چورکده،  
 اما نشاسته سی آرتق اولدیغنه اوگا آزوتسز شی دیبورلر. چونکه  
 یاغ و نشاسته بدتده یاتماق ایچوندر و اولارک یاتماغدن ایستی  
 عمله کلور، اوگا بناء اولاره ایستی عمله کتورن شیده دیرلر. دوزلر  
 یعنی یانانده کولی قالان شیلر انسانك بدتده حیوانات و علفیاتدن  
 وصول اولان شیلریله و یا سویك ایچنده اریمش وصول اولورلار.  
 خلاصه ات، چورک، یاغ، دوز ذکر اولان قدرده بر یره جمع  
 اولانده اوگا خورک دیبورلر. البته ات یرینه سود، پنیر، بومورطه  
 و چورک یرینه قارتوفلی، دوکی و غیر ایشتمک اولور. بوغدا  
 چورگنك آزوتی اولقدردر که اونی سود و پنیر ایله بین آدم  
 آیلار ایله ات یسه کیچنیر، اما چوخ ایشلین آدم یله خورک ایله  
 دولانه بیلمز اونك ایچون ات یمک واجبدر.

### خورگی هضم ایتمک

خورکی هضم ایتمگدن اوتری بر نجه عضولر وار که  
 اونلاردن رد اولان سو قسمی شیلر خورکی هضم ایتمکه یعنی  
 اریدوب تمام ایتمکه لازمدر. بو عضولرک بعضی آغزده در که اولار  
 رد ایدن سویه توپورجک دیبورلر؛ بعضی معدنه نك ایچنده در که  
 اولار رد ایدنه معدنه سویه دیبورلر؛ بعضی باغرساقلرک ایچنده در  
 که اولار رد ایدنه باغرساق سویه دیبورلر. خورک آغزه آلاننده  
 بو سولار رد اولماغه باشلیورلر. اولار قاریشانده نشاسته دونوب  
 شکر اولوب، اریبوب سویه قاریشیر، الیمون دونوب په پتون  
 اولوب اریبور؛ خلاصه او سولاردن هر بر شی اریر یاغدن باشقه.  
 یاغ بر شیدر که سویك ایچنه توکوب اونی خرده چوبوقلاریله  
 چالانده اونك داخیلری بر برندن آرالانوب آرتق چالندقه آرتق  
 آرالانوب آخرده چوخ کوچك داخیلرله دونوب، سویه ایله قاریشیر



كه دخی ياغی كورمك اولير، اما سويك رنكى سود كيمي دونوب آغ اولور. پس، يديگمز خورك اريوب اونك ياغی بيله داجی داجی اولانده اوگا هضم اولوب ديورلر. حيواناتدن عمله كلن شيلر تيز هضم اولور، اما علفياتدن عمله كلن شيلر كيج هضم اولورلر. علفيات بين حيوانلر ك برنجه معدةسى وار كه بريسنده علفيات ايسلانير و صوگره قايدوب آغزده دوباره چيگنه نوب او برى معديه داخل اولوب اورادن چوخ اوزون باغرسا قك ايجيله كيدوب مرورايله هضم اولور، اما انسانك برجه معدةسى وار و باغرسا قیده كود كدر. اوگا بناء خورك ايجنده اولان علفياتدن عمله كلن شيلر معديه داخل اولاندىن ايره لي كرك ياريم هضم اولمش اولسونلار، يعنى بيشوب ياخشى ازيلمش اولسون لر. پس، هر بر خوركده اولان شى على الخصوص علفياتدن عمله كلنلر كرك آغزده ياخشى چيگنه نوب ازيلسون كنه اوگا آغزدن، معدةدن و باغرسا قدن رد اولان سولار ياخشى قاريشسون. چورك و غير نشاسته قسمى شيلر چيگنه نون زمان اوگا آغز سويى يعنى توپورجك قاريشما قدن هضم اولماغى باشليور، اگر آغزده چوركى ياخشى چيگنه يوب ساخليه سن كوريرسن كه شيرين اولوب، يعنى نشاسته دونوب شكر اولوب اريوبدر. آرتق قالان نشاسته اليمون و غيره كيدوب معديه داخل اولوب اوراده توپورجك و معدة نك سوينك كوجندن هضم اولورلر. بو زمان معدة تيرنمكى باشليور و اونك ايجنده اولان خورك كدرش ايدير؛ ۲—۴ ساعته قدر خورك معدة نك ايجنده قالير. معدة نك باغرسا قه كيدن ديشيكنك آغزى بوزيلوب دو تولوبدر، خورك كدرش ايدن زمان اونك ايجنده اريميش پارچه قالمش ايسه او پارچه لر ديشيگه دكدجه اونى جز. ديغنه دخی برك بوزيلوب اونك آغزنى اولوقته جن باغلى ساخليور كه خورك لاپ يوشالوب دخی ديشيكنك آغزنى جزماسون،

اولوقته باغرسا قك ديشيكي آچيلور و خورك باغرسا قه داخل اولور. باغرسا قك ايجنده خورك كنه كدرش ايدر، اوگا باغرسا ق سويى قاريشير؛ بو طور يوشالمش، يارى اريمش، ياغى چالئوب داجيه دونمش خورك باغرسا قك ايجيله كيدن زمان باغرسا قك ايجي او سود كيمي سودان لازم اولدوغى قدرده چكوب سود دمارلرينه سالوب، آپاروب قانه قاريشديرير. خوركك آرتقى باغرسا قيله كيدوب نجسه دونوب رد اولور. نجسك سارى اولماغنه سبب قاره جكردن رد اولان نوددر كه باغرسا ق باشلانان يرده اونك ايجنه توكيلير و خوركك ياغى چالئماغنه ده سبب اولور. پس، خورك كرك آغزده ياخشى چيگنه نسون. قوجه آدمك آغزنده ديشيده اولسه اولار سورتيلوب دوزه لشديكنه خوركى ياخشى ازمز، اوگا بناء قوجه نك خوركى كرك يوشاق اولسون اما قوجه يه بيله خوركى ويرمكدن مراد او دكل كه اونى آسان اودسون، خورك يوشاقده اولسه كرك اونى آغزده دولانديره سن كه لازم اولدوغه اوگا توپورجك قاريشسون.

انسان ساكن اولدغى يرك آب هواسى اونك ياشى و صنعتى خوركى آز و با چوخ يمكنه سبب اولور؛ ايستى طرفلرده ساكن اولانلر ك خوركنده ايستى عمله كتورن شيلر، يعنى ياغ و نشاسته كرك آز اولسون؛ اما شمال، يعنى سويوق طرفلرده ساكن اولانلر ك خوركنده بو شيلر كرك آرتق اولسون چونكه سويوق طرفلرده هوا سويوق اولديغنه بدنن آرتق ايستى رد اولير و بدن اوز حالنده ايستى قالماقدين اوتري كرك ايستى عمله كتيرن شيلر آرتق ييلسونكه بدن ايستيلكدن دوشمه سين. همچنين قيشده سويوق اولانده انسان خوركى چوخ و ايستى عمله كتورن شيلرى آرتق سيور اما يايده آز و ايستى عمله كتورن شيلرى آز سيور. هندوستانده ساكن اولانلار ميوه، دوكى و غيرى يونكول

اورانگ اهلی یدیکی خورکی یسون چونکه هر یرک اهلی اوز یرینک خاصیتی یاخشی بیلوب خورکلرینی او خاصیتلره موافق ایدوبلر.

### خورک یمگک وقتی.

خورک یمک وقتی عادتیلهدر: ایله آدم وارکه کونده بر دفعه یر، ایله سیده وارکه ایکی و یا اوچ دفعه یر، اما خورکی بر و یا ایکی دفعه آرتق یمکدن هر ۳ — ۴ ساعتده بر و آرتق یمک صلاحدر. بیلده هر سفر معدده به آرتق خورک داخل اولدیغنه اوندن خورکی هضم ایتک ایچون رد اولان سوده مرورایله آرتق آرتق اولدیغنه اونلری رد ایدن عضولر کوجدن دوشمز اما معدده بردن و چوخ دولانده او عضولر هضم سونینی آرتق رد ایتکدن اوتری اوزلرینه زیاده کوچ ایتکده کوره بر وقتدن صوگره خراب اولورلر، اولوقتده معدده ده کوجدن دوشوب خراب اولور، یعنی خورکی هضم ایدوبلر. مثلاً: اگر بدنه بر گروانکه خورک لازم ايسه اونک عوضنده ایکی گروانکه خورک یننده او بر گروانکه یه بس اولان هضم سولرینک یرینه کرک آرتق سورده اولسون. اولابو سويک آرتق خورکک هاموسنی هضم ایدوبلمز؛ ثانیاً، هاموسنی هضمده ایتسه بدنه برجه گروانکه خورک لازمدر، اونک آرتق نجسه دونوب بدنن رد اولاجق. پس، بیلده آرتق خورکی یمگک بر خیری یوخدر، آتق هضم سولرینی رد ایدن عضولر کوجدن دوشوب معدده نیده کوجدن سالوب بدنی ضعیف ایدر و بیلده ضعیف بدن همیشه خسته اولور.

### اوشاگک خورگی

بزم شریعتمزده چوخ آرواد آلاقدن مراد اودکل که حیوان کیمی آقره آقره کیف ایدهن، اوندن مراد بودر که مسلمان ملتی آرتسون، اما بونک ایله بیلده بز گوریریک که خاچپرست

خورکلر بییرلر، اما روسیه نك شمال طرفنك ساکنلری بالق یاغی ایچیرلر که اوننی ایستی طرفنك ساکنی هضم ایدوبلمز. یاغی آرتق اولان کسلرک بدتده ذره لر کوجدن دوشوب آرتق یاغیغه بدنک ایستی سی آرتق اولور اوکا بناء کرک ایستی عمله کتورن شیلری آرتق یسون. آغر صنعتی اولان کسلر مثلاً: دمیچی کرک چوخ یسون و آرتق شیلری آرتق یسون؛ درس اوخویان طلبه لر کرک آرتق یسون و خورکلرینگده چوخ آرتق شئی اولسون. دوغرو. در ذکر اولان آرتق و آرتق شیلری بر یره قاریشیدیرانده اونلردن خورک عمله کلور اما بیلده خورکی هیچ کس بییر اوکا جور به جور ادویه قاریشیدیرلر. ادویه نك بعضی مثلاً: شکر، همی خورکی شیرین ایدیر و همی اوزیده بدنه لازم اولان خورک شیلریندندر، اما بعضی مثلاً: دوز یا ایستوت توپورجک و خورکی هضم ایدن غیری سولر رد اولقندن اوتیردیر که بو سولر آرتق اولانده خورکک تیز هضم اولماغنه باعث اولورلر. ادویه قاریشمق دن باشقه کرک خورکک بشسون یعنی، یاریم هضم اولسون پس، خورکی بشیرمگدن مراد اوننی یاریم هضم ایلکدر اما اوندن باشقه اوکا غیری شیلر قاریشیدیرمق ایله اونک دادنی، رنگینی و اینی خوش ایلک کرک که اشتها آچان و هضم ایدن سولری آرتق اولسون.

### سفرده اولان آدمک خورگی

سفرده اولان کس ایوده اولان عادتلرینی آتوب گاه ایستیه گاه سویوقه دوشدیکنه، وقتنده یوخولامادیغنه بعض یرده آرتق چوخ زحمت چکدیکنه کرک اونک خورکیده دکیشیلسون یعنی آرتق زحمت چکنده آرتق شیلری آرتق و آرتق زحمت چکنده آرتق شیلری آرتق یسون. ایستی اولانده آرتق خورکی آرتق سویوق اولانده چوخ یسون؛ ایستی یا سویوق طرفلره کیدنده

طایفه سی بزدن چوخ آرتیر. بوکا سبب بز اوشاقلریمزدن متوجه اولماقدیر، یعنی بزم آروادلر اولاری ساخلیه بیلمه مکیدر. پس، بزم آروادلر دیشلیکی یاددن چیخاروب آنالقی ایلسه لر بيله اولماز. اوشاقلق دیشی اولماقی ثبوت ایدیر که اولار چيگنه ن یعنی برك خورك بيه بيلمز، اونك بدته بيله خورك ضرردر. اوشاق كرك بر ایل سود امسین و اگر اونك آناسنك سودی اولماسه كرك غیری سود ایچسین. چوخ آنا اوزی امزديرمك ایسته میر، غیرلره امزديریر. بيله غیرلره امزديرمك اولوقته یاخشیدر که اوشاقلق آناسی اوزی ناخوش اولامثلاً: سل، شانکر یاغیری یاوقمه و یا همیشه لك ناخوشلوقی اولای؛ چونکه بيله ده او ناخوشقلار سودایله اوشاغه ده دوشیر، اوگا بناء بيله آنا اوز اولادینی امزديرمه می صلاحدر. هانسی آنانك که بدنی ساقدر، اولادینی امزديرمك اوگا واجبدر. اوشاغه دایه دوتمق ایستین كرك ایله دایه دوتسون که اونك بدنی سلامت اولسون. اونك اوز اوشاغی امزديردیکی اوشاقيله یاشیت اولسون، یعنی اوز اوشاغی ۳ آیلق ایسه امزديردیکی او. شاقده ۳ آیلق اولسون، چونکه آروادك سودی آبی به آبی دكیشیلیر؛ بر آیلق اوشاق اون آبی دوغمش آروادك سودندن نا. خوش اولار. اگر دایه تاپیلماسه غیری خورك ویرمگدن اینك سو. دی ویرمك صلاحدر. اینك سودینك یاغی چوخ و شکر آزدیر؛ اوگا بناء اونی ساخلیوب یوزینك یاغنی یغوب شکر سالوب ویریر. لر، اما بيله ده نه قدر یاغ یغیلماغی بيلمك چتیندر. یاخشیدر که ۲ حصه سوده بر حصه سو قاریشدیروب ایچنه شکر آتوب قیزدیروب ویره سن. اگر سو یاخشی سو دكل ایسه اونی اول علیحده یاریم ساعت قاینامه لی که اوندن دوزلار و غیری شیلر رد اولسون سوگرمه سوده قاریشدیروب شکر سالوب قیزدیروب ویرمك كرك. چونکه سود تیز خراب اولان شیدر، اوگا بناء اونك آغزینی

اورتوب سرین یرده ساخلامق كرك. او قابلردن که اوشاق سود ایچیر اولنری تمیز سو ایچنه سالوب كلن سفر سود ویرینجن اوراده ساخلیوب چیخاروب تمیز سیلوب سودی ووروب کنه سویك ایچنده ساخلامق كرك. ایل تمام اولاندن سوگرمه اوشاغه اینك سودینی سویه قاریشدیرمامشده ویرمك اولور. ایله که ۳ — ۴ دیشی چیخدی غیری خورك ده ویرمك اولور، اما نه قدر دیشلری تمام چیخمیوب خورك آراسنده كرك اوگا سود ویره سن.

اوشاغه بدنی قیزیشیران شیلر ضرردر، اوگا بناء ۱۲ — ۱۴ یاشنه جن اوگا شراب، پیوا، قهوه و چای ویرمك یاخشی دكل.

### قوجهنك خورگی

قوجهنك بدتك هر بر ذره سی قوجالیدیغنه آز یا ناره، ایستی. سیده آز اولور، اوگا بناء قوجهیه آرتق خورك لازم دكل. اونك دیشلری توکیلدیگنه و یا سورتیلوب دوزلشدیگنه آغزنده خورك ناتمام چيگنه نیر، اوگا بناء هضم اولیر. اونك ایچون قوجهلر همیشه قارین ناخوشلقنه دوچار اولورلار، اوگا گوره كرك قوجه یومو. شاق خورك ییسون و بيله خورکی آغزنده چوخ دولانیدیرونکه اوگا توپورجك قاریشسون. كرك خورکی آز آز ییسون و هر ۲ — ۳ ساعتده بر دفعه ییسون. قوجهنك خورکی آز اولمقدن باشقه كرك یونگول خورك اولسون، اوگا بناء اولاره علی الخصوص آخشاملر، میوه یمك یاخشیدر.

### خورگدن اولان شیلر.

#### علیاتیادن عمله گدن شیلر.

بو شیلرده آزوت و یاغ آز اولدیغنه اولردن عمله كلن خورك یونگول خوركدن و ایستی طرفلرك آدمی بيله خورك ایله دولانیر. بوغدا، آریا، داری قارغیدالی، دوکیدن اون و یارما

چكوب اولاردن جور به جور خورك قايريرلار. اولارك هر برينده آزوتلى و آزوتسز شيلر وار و هر بريندن خورك قاد يرمق اولور، اما ايش بوراده در كه اولارك آزوتى آذرر مثلاً: بوغدانك آزوتى يوزدن اون حصه در، بيله ده بر آدمه هر گونده ۳۳ مثقال آزوت لازم اولانده گرك ۳۰۰ مثقال قدر چورك يسون كه اونك آزوتى اوگا چاتسون، اما بيله ده ۱۴۵ مثقال غيرى شيلرك يرينه ۲۵۰ مثقاله جن بيله شيلر معده يه داخل اولاجق البته بو قدر آرتق شئي معده نى ضعيف ايدر؛ پس، چوركى پيراييله يلك گرگسه اونك آزوتى چوخدر: ۱۰۰ دن ۴۰ حصه در. لوبيا، مرجمك، پاخلا، نخوده ۱۰۰ دن ۲۲ — ۲۶ حصه قدر آزوت وار؛ بوغدا، آريا، قارغيداليد ۱۰ — ۱۱ حصه در؛ دو كیده ۷ حصه در. آزوت-دن باشقه شيلرده كه اولسونلار نشاسته، ياغ، دوز و غيره او شيلرده وار؛ اوگا بناء اولارى بر يره جمع ايدوب تك علفياتدن عمله كلن شيلردن خورك قايرمق اولور. چونكه بو شيلر دانه اولديغنه برك شيدر، اوگا بناء اولارى ايشله دندن ايره لى اوگودوب اون ايديرلر. اوندن چورك بيشيرندن ايره لى گرك اونى آليه سن، بيله ده نه قدر كيك آرتق آرالانس اولقدر قالان تميز اون قوتلى اولور، اما كپكك اون ايچنده قالمائنگ بر خيري وار: كپكلى اوندن بيشن چورك جود اولور، بيله جود چورك معده و باغرساقلرك ايچيله كيدنده اولارى جزديغنه اولاردن خوركى هضم ايدن سو آرتق رد اولور و خورك تيز هضم اولور.

چوركى بيشيرنده گرك خيره آجيمه ويريلسون، ايله كه خير آجيبوب قالخدى صوگره اوندن چورك بشيره سن. آجيمه اونك نشاسته سى هضم اولماغه سبب اولور. نشاسته دن ترشى و غيرى عمله كلير اوگا بناء خير نه قدر آرتق آجيسه اونك چوركى تيز هضم اولور. چوركدن آرتق ييلن شئي يوخدر، اوگا بناء چوركى

ياخشى بشيرمك لازمدر. ياخشى بيشن چوركك گرك خيري اولما-سون و اوزينك ده ايچنگ آجيمه ديشيكلرى برابر، يعنى بر بويدا اولسون.

بعض يرلرده لوبيا، نخود و مرجمگدن اون چكوب بوغدا اوتنه قارشيدروب اوندن چورك بيشيرلر. دوغرودر بيله چورك تيز بر كييور، اما چوخ قوتلو اولور. ذكر اولان اولنلارى قووو-روب بر يره قارشيدروب قازانده اولاردن خورك بيشيرلر و بيله خورك چوركدن چوخ ياخشيدر، اما دو كى اونونى اولاره قارشيديراندن ايره لى قووورماق ياخشى دكل، چونكه بيله ده اونك ايچنده اولان نشاسته كيج هضم اولور. دو كى سوده بيشنده تيز هضم اولور، اونك بدننه يانان شيلرى آز اولديغنه ايستى طرفلرده كه بدن ايستى اولماغى اولقدر لازم دكل و خورك يونگول اولماغى واجبدر؛ بيله بيشمش دو كينى چوخ ييورلر. لوبيا، نخود، مرجمك دوغرودر آزوتلى شيدرلر، اما اولار كيج هضم اولور. على الخصوص قابوقلى اولان وقتده. اولارى صابونى ارتمين سوده بيشيرمك اولماز چونكه بيله سوده اولار بر كييوب داش كمى اولور، هر كس لابد قالوب بيله سوده اولارى بيشيرمك ايسته گرك او سويى قباچه قاينادوب اوندن دوزلار رد اولاندىن صوگره اونده بيشيرمك اولور؛ لوبيا، مرجمگدن قازانده ياخشى خورك بيشيرلر كه اولار لاپ ااريندن صوگره ات سويى كيمي اولور. كلم، ير كوكى و غيره نى خور كه داد ايچون قارشيديرلر، اولارده خورك لازم اولان شئي چوخ آذرر. قارتوفلده آزوت چوخ آذرر: ۱۰۰ دن بر حصه يه قدردر؛ اوگا بناء اونى ين گرك ايله يسون، چونكه اونك نشاسته سى چوخدر. علفياتدن عمله كلن شيلرك هاموسندن چوخ آزوت كوبه لكده اولور، اما كوبه لكك زهرليسيده اولور، اونى سچمك چوخ چيندر. ميوه لردن قورى

آلما، آلوچه، گوالو شكري آرتق اولديغنه خورك شيلري حساب اولايپلرلر، اما غيري ميوه لري آبدار و لذتلو اولماغي ايچون ييرلر.

### حيواناتدن عمله گلن شيلر.

خورك ايچون لازم اولان شيلرك عمه سي اتدر، چونكه اونده آزوتلى شي چوخدر. انسانك قدرى ايل به ايل آرتديغنه، بوش يرلر آزالديغنه حيواني ساخلاماق گونگوندن دشوار اولور و ات بهاله نير. چونكه اتسز دولاتمق مشكلدر، على الخصوص زحمتي آرتق اولان آدمه، اوگا بناء ات فكرنده اولوب اونى هامو يمگه چاليشماق لازمدر. اگرچه بالق اتنده غير اتلردن آز آزوت وار، اما اونى غيري اتلرك يرينه يمك اولور چونكه اتى بهالديرن سبب، يعنى ير يوزنده بوش ير آز اولماغي بالقك آز اولماغنه سبب اولال. ييلمز، اوگا بناء بالقك قدريني آرتيرماق صلاحدر. بو حالده بالقى ال ايله آرتيرماق مقدور اولوب: ارلك و ديشى بالقى دوتوب اولارك كوريسنى مایه ليوب ساتيرلار؛ حتى پوسته و دمير يولى ايله اولارى ۱۰۰۰ — ۲۰۰۰ ویرس گوندرمك مقدوردر. اولارى كتوردوب سوده ساخليوب اولاردن چيخان جور به جور بالقلارى بزم چايلاره و گوللره سالماق ايله بالقلارك قدريني بره بش بره اون آرتيرماق اولور. هر بر ولايتك حاكى اوز اهلنه اوجوز ات ويرمگدن اوتري ذكر اولان قاعده ايله بالقى آرتيرماق صلاحدر.

هر بر اتده اليمون، شكر، ياغ، دوز، ياشقان، سو وار؛ اليمون كه آزوتليدر قدرى هر بر قسم اتده غيريدر. مال اتنده ۱۰ دن ۲۰ حصيه قدر اليمون وار؛ دانا، قويون، قوش اتنده ۱۸ — ۱۹ در؛ بالقده ۱۵ در، دوقوز اتنده ۱۴. مارال، جيران، دوشان اتده اليمونك قدرى مال اتندنده آرتقدر و اوزلريده تيز

هضم اولاندر. قويون و مال جكرنده اليمون اولارك اتنده اولاندن آرتقدر. دوقوز، كوك قويون اتى، قاز اتى كيج هضم اولور.

حيوانلردن بعض ياوقمه ناخوشلقلر مثلا: سل، قره ياره انسانه دوشر؛ اوگا بناء كسيلن حيوانه باخوب اولارك خسته اولال. غنى ييلمك لازمدر. اتى قازانده، يا تاباده و يا شيشده يشيريرلر. قازانده بيشن اتك سويونى يمك ايستين گرك اتى سويوق سويه سالوب اوجاغه قويسون؛ بيله ده سو مرورايله اونك ايچنه داخل اولوب اوراده اولان شيلريده اريدوب چيخارور، اما اونى قاينار سويه سالانده اونك اوزينك اليمونى درحال بر كيوب قابق كيمي اونك اوزينى دوتوب سويى اونك ايچنه گيرمگه قويمير و اتك ايچينده كى شيلر اوراده قالور. البته هر كس قازانده بيشن اتك اوزينى يمك ايسته سه گرك اونى قاينار سويه سالسون.

### ات سويى.

ناخوشه ويرمك ايچون ات سويونى بيله قايريرلر: اتى يو- مەمش سويوق سويك ايچينه سالوب اوجاغك اوسته قويورلر. اتى يويانده اونك بعض شيلرى او سوايله رد اولير، اوگا بناء يوماق گرك دكل. قازانك آغزى آچيق اولانده اليمونك بر حصه سي كويو كه دوتوب رد اولير، اونى قايناتمق لازم دكل: سو قاينانده اونك ايستيسى ۸۰ درجه اولور، اما گرك ۶۰ — ۷۰ درجه قيز- ديراسن؛ بيله ايستيده اتك ايچينده اولان شيلر تمام چيخوب سويه قارشير، اما اونى قاينار سوده يشيرنده ايچريده كى شيلر رد اولنجه اليمون بر كيوب اولاردن رد اولماغنه مانع اولور. اتى قازانده قويانده ايچينه قارتوفلى، دوگى، ير كوكى، دوز اتوب آغزىنى بر كيدوب بر نجه ساعت قاينايان سوده يشيرنده دوغرودر اونك قوتى آرتق اولماز، اما چوخ اشتها آچان اولور. سوموكى چوله

آتماق گرك دكل، چونكه سوموگده ياغدن باشقه ياشقاندە وار  
و ياشقاندە آزوتلى شى چوخدر.

### تاباده و شيشده بشن ات.

اتى تاباده و شيشده كباب ايدن زمان اونك اوزى قيزاروب  
قره قرمزى قابق دوتور بو قابق اتك سونى چيخماغه مانع اولور،  
اوگا بناء بيله بيشن ات قازانده بيشندن لذتو اولور. اتى تاباده  
بيشيرنده ياخشيدر، ياغى قاينادوب اتى قاينار ياغ ايچينه سالوب  
بيشيره سن و اتك اوسته توكمگدن اوتري سواوسى عليحده  
قايراسن، بيله ده ات لذتلى اولور و سواوسى اولقدر ياغلى اولير،  
اما اتك اوسته سو تو كروب بيشروب اونى ياغده قوووروب بو  
سويك و ياغك آرتقندن سواوسى قايرانده ات لذتدن دوشر و  
سواوسى ياغلى اولديغنه خوركى تيز هضم اولماغه قوييمور. سو-  
اوس او سويه ديورلر كه اتك اوسته توكيللر؛ اونك ايچنه اون  
يا ازيلمش قارتوفلى يا كشمش و غيره توكيللر.

اتى ياغده بر ساعت قووورانده تمام اولور. بيله ياغده قو-  
وورولان ات كيچ هضم اولور، چونكه اونك ياغى چوخدر و  
آرتق ياغ اونك پارچه لرينك اوزينى دوتوب توپورجك و معده  
سويى اوگا قارشماغه مانع اولور؛ گرك اول ياغ چريلوب  
داجيلانسون كه ات آچيلانده هضم سولارى اوگا اثر ايتسون.  
شيش كبابى تيز هضم اولور، اوگا گوره كه اونك سواوسى  
اولير و اوزيده بيشنده ياغك بر حصه سى رد اولير.

اتى تازه يمك ياخشيدر. اونى ساخليانده بوز ايچنده ساخلامق  
ياخشيدر، اما بوز اولان قابك آغزى گرك اورتولى اولسون.  
چونكه اونك آغزى آچيق اولانده اتك اوستى خراب اولور.  
بوز اوليان يرده اندن باسديرما قايريرلار؛ بيله ده اونك سويى رد  
اولديغنه ات لذتدن دوشر، اما يوموشالوب چوخ ياخشى اولور.

سويوق طرفلرده بوز اوليان زمان اتى شورابه قويورلار، بيله ده  
اتك سويى تمام چيخديغنه اوزى قوتدن دوشير. ايستى طرفلرده  
اتى ساخلامقندن اوتري دوزليوب، قورودوب حسه ويريرلر. اتى  
حسه ويرنده حسده اولان قيرى آزوت آدلو شى اونك اوزرنده  
قابق كيمي دوروب خراب اولماغه قوييمور اما ات بر كيديگنه  
اونى چيگنه مك چتين اولور. سويوق ات ايستى اتدن تيز هضم  
اولور، هاييله چى ات بيشمشدن تيز هضم اولور. بعض يرده چى  
ات يمك عادنر، چى اتى ضعيف خسته يه و اوشاغه ده ويريرلر،  
اما بيله چى ات يمكك خطاسى وار: اتك ايچينده بعض ناخوشلقه  
سبب اولان شيلر وار، ات بيشنده اولار ايستيدن تلف اولورلار،  
اما چى اتيله بدنه داخل اولوب خسته لقه سبب اولاييلرلر.

آمريقاده آدم آزدرد ير چوخ، اوگا بناء اوراده مالى چوخ  
ساخيلورلر و ات اوجوزدر. دوغرودر اوروپايه ات كتوروب  
ساتمق ايچون پاراخودلرك ايچنده بوزخانه قايروب ايلده بر نجه  
ميليون پوت تازه ات كتوروب ساتيرلار، اما بو آخر زمانده بر  
قومانيا (بنا اولوب ات سويى كتوروب ساتماغه. بيوك قازانلره  
اتى ساوب ايچنه كلم، ير كوكى، دوز و غيره تو كروب سويى غليظ-  
لشجه ساخيلوب صو گره سويودوب بر ياريم گروانكه لك شيشه لره  
تو كروب آغزىنى مشعليلوب ساتماغه گونديرلر، اونى يمك ايستين  
آغزىنى آچوب اوسته سو تو كروب قيزديروب ير. بو سو سفره  
كيدنه چوخ لازمدر چونكه هر يره دوشنده اوندن ات سويى  
قايروب يمك ممكن در.

يومورطه ده آزوتك قدرى ۱۰۰ دن ۱۴ حصه در. ايلخ و  
برك بيشمش يومورطه تيز هضم اولان خور كدر، اما ياغده بيشن  
يومورطه برك، يعنى كيچ هضم اولاندر. يومورطه تيز خراب اولان  
شيدر. اونك قابوغى ديشيك ديشيكدرد. بو ديشيكلردن هوا ايچرى

گېرۈپ جوجە نەس آماغە سېب اولور. يومورطەنى ساخلىانده او دېشېكلردن هوا ايجرى داخل اولوب اونى خراب ايدير. اونى سرين یرده دوز ايجنده ساخلىانده تيز خراب اولماز، اما بر غيرى یره گوندرن وقتده بيله ساخلامق ممکن دکل. چونکه يو- مورطه آلیش ویریشی آخر زمانده آرتق شدت ایدوب و بزم روسیهده بر نچه غوبەنیهنگ ساکنلری محض تویوق ساخلیوب يومورطه ساتماق ايله دولانیر، اوگا بناء يومورطه خراب اولماقدن محافظه ایتگدن اوتری اونى جور به جور ساخلیورلر. اولارک هاموسندن ایکی جور ساخلامق یاخشیدر. بریسی بودر که يومور- طەنى کنجد، زيتون و غیر یاغە باتیروب ساخلیورلر، بيلهده یاغ قابده اولان دېشېکلری دوتوب هوا ايجرى گېرۈپ اونى خراب ایلماگە مانع اولور. بریسیده بودر که اهکی سویه توکوب، چالوب بيله اهک سویونگ ايجنه سېدلره محکم قابلاتمش يومورطەلری سېد ايله باتیروب، ۵—۱۰ دقیقه ساخلیوب چيخارانده او سویگ ايجنده اوزن اهک يومورطەنگ اوسته اوتوروب. دېشېکلرینی دوتوب هوا داخل اولماغە مانع اولور. يومورطەنگ خراب اولماغنى بيلمک دن اوتری گرک اونگ ایکی اوجنی دیله ووراسن، اگر اونگ هر ایکی اوجی ساووق ايسه خرابدر و اگر اونگ بر ويا ایکی اوجیده ایتى ايسه خراب اولیوبدر.

### سود

سودك ايجنده هوا چوخدر، اوگا بناء سود قیزانده هوا آرالانوب سودی داشدیریر؛ اونگ ايجنده هوا چوخ اولدیغنه سود تيز تورشیوب خراب اولور. هر بر قسم باقتیری و مقروب سودده یاخشی پرورش ایدیر، اونگ ايجنه دوشوب خستهلقه سېب اولورلار. سودك آغزیسی اورتوب قاینانده او شیلر اونگ ايجنه دوشمش ايسه تلف اولورلار، بيله سودی آغزی اورتولی، سرين

یرده برگون ساخلامق اولور. یاخشی سودك رنکی سارونطور ويا آغ اولور، دادی خوش و شیریندر. یاخشی سودی سرنده اونگ ۱۰ دن بر حصەسى قايماق اولور. سود سودر؛ اونگ ايجنده غازه- ین، یاغ، شکر، دوز و غیره وار. اونگ رنکی آغ اولماغە سېب یاغدر که چریلوب دايجی دايجی آرالاندىغنه رنگینده آغ ایدوب در. اگر یاریم استکان سویگ ايجنه بر قاشق کنجد ويا بر غيری یاغ توکسک یاغ سودن آralی دورار، اگر بر دسته چوبوق ايله او سوی و یاغی چالساق یاغ آرالانوب دايجی دايجی اولوب سویه قاریشوب اونگ رنگنی آغ ایدر. ها بيله سودك ايجنده یاغ دايجی دايجیدر. سود بر یرده دایانوب آرام تاپانده یاغ دايجیلری سوددن یونگول اولدیغنه اونگ اوزینه یغیلوب قايماق دوتیر. سودك ۱۰۰ دن ۸۷ حصەسى سودر، دورت حصەسى غازه ین، یعنی آزوتلی شی؛ ۳—۴ یاغدر؛ ۴—۵ یاغ و شکردر؛ بر نچه حصەسى جور به جور دوزدر. اینک سودینگ غازه ینی انسان سودیندن آرتقدر. کیچی سودینگ غازه ینی هر بر سودك غازه ینیدن آرتقدر. هر بر حیوا- نك سودی یدیکى علفه گوره غیر جور اولور، حتی بر حیوانك صباح و آخشام سودی بر برینه اوخشامیر. ذکر اولان سودك ايجنده کی شیلر بر یره ايله جمع اولوبلار که اولاری بر بریندن ضعیف اوشاقدە آralیه بیلر، یعنی سود چوخ یونگول خور کدر. سودك قايماغی یغیلانندن صوگره یرده قالان آلت سودی یمگە یاخشی دکل؛ اگرچه غازه ین هاموسی اونگ ايجنده قالوب، اما یاغ رد اولدیغنه کیچ هضم اولور.

شهرلرده تمیز سود تاپماق مشکدر، چونکه اوگا جور به جور شیلر قاریشدیروب ساتورلر؛ بو شیلرک هاموسندن چتین سو قاریشماغی بيلمکدر، چونکه ايله اینک وار که اونگ یاغی آزدر؛ بيله سود سو قاریشیلماشده اولسا دوری اولور. هر کس

ترشيسي رد اولور، و همچنين اونی قاينادوب صاری ياغ ايدنده  
ترشيسي رد اولور و صاری ياغ قالانده خراب اولير.

### قلب ياغ، مارغارين.

مارغاريني مال پيندن قايريرلار، اونی ايستی يرده سيخوب  
جيجهسندن شمع قايريرلر و دوروسنه رنك ووروب، سوده توکوب  
چالحيوب قلب ياغ قايريرلار. اوگا قلب ديمگدن مراد او دکل  
که مارغارين ياغ دکل، البته مارغارينده ياغدر، اما اونک هاپيله  
عطري اولماز و اوزيده گيج هضم اولور. اونک بدنه ضرري  
بوخدر، محض لذتی اولير.

### پنير.

پنير ايکی قسمدر: بريسی اوزلی و بريسی اوزسز. اوزلی  
پنيري اوزلی سوددن يعنی قايماعی يعيلماش سوددن و اوزسز  
پنيري سرلمش سوددن قايريرلر. اوزسز پنيرده ۱۰۰ دن ۴۰—۴۵  
حصه غازه يين، ۶—۱۰ ياغ؛ ۴۰—۴۵ سو، دوز و غيره؛ اما اوزلی  
پنيرده غازه يين آز، ياغ چوخدر. پنيرک غازه ييني، يعنی آزوتی چوخ  
اولماقدن معلوم ايدير که چوخ قوتلی شيدر؛ حقيقت چوخ يرده  
پنير ات يرينه ايشله نير. پنير ساخلانانده اونک غازه يينک بر حصه سی  
دونوب بی و عطری ياغ اولور که، بيله پنيره يتشمش پنير ديورلر.  
آغ پنير تيز هضم اولور، صاری پنير گيج؛ بو صاری پنيري چوخ  
پينده آدمی اسله ساليير. آغر خورك اوستن و ياغده يتشمش  
يومورطه اوستن يتشمش پنير يک ياخشيدر؛ اولاری تيز هضم  
ايدر، يعنی توپورجکک و معده، باغرساق سولرنک رد اولماغه  
سبب اولير. بعض وقتده پنيري قلب قايرماقدن اوتري اوگا قار  
نوفلی اونی قاريديرلر.

هميشه سود آيرسه ياخشيدر که بر شيشه نك ايچنه سو توکوب اون  
يره بولوب، نشان قويسون؛ بيله نشانلو شيشه دواخانه لرده ده  
ساتيلور. شيشه نك ايچنی سود ايله دولدوروب بر سرين يره ياخشی  
در که بوز ايچنه قویوب ۱۲ ساعت ساخلاسون، اگر سودك ۱۰ دن  
بر حصه سی قايماق اولمش ايسه سود ياخشی سوددر. سودی و يا  
قايماعی بر قابه توکوب آغزینی باغليوب چالحيانده ياغ دايجيلری  
بر يره جمع اولوب ياغ عمله کلور. اينک ياغينک رنکی سارونطور،  
دادی فندق دادينه بگزر. اونک رنکی اينک يديکی علف ايله در:  
ساری يرکوکندن، بلمدن، داغلرک ساری چيچکلرندن اونک  
رنکی تند ساری اولور؛ داغلرک عطری چيچکلرندن ياغ عطری  
اولور. اينک ياغی ۲۶ درجه ايستيده ارييور و اريينده خلط  
قالير. بو ياغ غير ياغلردن تيز هضم اولور. ياغ چالخالانان  
سوگره، گرک تميز يويولسون، سخيلسونکه اونده آيران قالما-  
سون. نه قدر تميز قايريلسه اولقدر آرتق قالار، چونکه اونی  
تورشيدن آيراندر. تميز سخيلمش ياغی بارماقيه باسانده اوندن  
سو چيخماز. چونکه اينک ياغی تيز هضم اولديغنه بهادر، اوگا بناء  
اوگا غير شيلر قاريديريلير و بيله شيلرک عمده سی دوزدر و اونی  
نه قدر ايسته سن قاريديرماق اولور. چونکه بيله آرتق دوز  
قاريديرماقدن ياغک اصلی سويده رد اولور و اوزيده خاصيتدن  
دوشير اوگا گوره بعضی اوروپا دولتلری ياغی دوزلاماغی قدغن  
ايدوبلر. بعض يرلرده ياغه قارتوفلی اونی، شور، يعنی سوزمه  
قاريديريرلر؛ اولاری تايمق آساندر؛ ياغدن بر آز اريدنده  
اولار اريميوب خلط) اولورلر. کاوميش ياغده اينک ياغی کميدر،  
تفاوت رنگنده در؛ کاومش ياغی آغ اولور. ياغ هواده قالانده  
اونه ايستی هوا دکمگنه گوره ياغ ترشيسي رد اولور، بيله  
ترشمش ياغ خراب اوليوب اونی تازه سود ايچنه توکوب چالحيانده



## دادلی شیلر.

### ایچگی.

ایچگینگ اولجی فقرهسی: شراب، عراق، قانیق، لیقیور و پیوادر که اولاری بز مسلمانلره حرام بویوبلر. بو حالده اوروپا حکماسنک چوخى اولاری ایچمکی قدغن ایدوب محض خسته و ضعیف اولانلره بر آز ایچمکی جایز بیلورلر، اما اونک ایله بيله بو ایچگیلر دنیاده اولقدر ایچیلیر که اگر تک اوروپا جماعتی بر ایل ایچدیکی ایچگیلری یغوب بر یره بوراخساک شکسز بر دریا عمله کلر. ایمدییه جن اولار اوز اوزوملرندن ایچکی قایریردیلر، ایمدی بزم برلره ده کلوب چیخوبلر و امید وار که تیزلگیله یمگه اوزوم تامیاق. بيله ده اوزوم باغلاری سالدیرمق مصلحتدر؛ هیچ اولماسه اوزیمینی ساتوب قعبردار اولایله ریک.

### قهوه.

صوماترا، جاوا جزیره لرنده و عربستانده بر اوت وار که اونک تخمنه قهوه دیورلر. بو تخملری قووراندی اوندن خوش ای کلور. اونده اولان شیلرک عمدهسی ایکیدر: بریسی که شرابک نشئه کتورن شیئی کیمی نشئه کتوریر اوگا قافه ئین دیرلر و بریسیده عطری یاغدر که خوش ای کلکه باعثدر. قهوه نى سود و شکر ایله ایچنده یاخشی خورکدر؛ اونده ۱۰۰ دن ۲۰ حصه یه جن بدنه لازم اولان شیلر وار. قهوه انسانک یورنوغنی آلور، ذهنی آرتیور، عقلنی ایتی ایدر؛ اما آرتق ایچنده اوده شراب کیمی باش آغریدیر؛ یورگی سخیر، قیزدیرما کتوریر، یوخنی کسیر؛ بيله ده چوله چیخوب تمیز هواده کزیمک مصلحتدر. بر ویا ایکی استکان قهوه نك خیری وار. ایستی طرفلرده اونى اولقدر سود و شکر ایله ایچمه نه غیری خورک لازم دکل. اونک قوجه و ضعیف آدمه خیری چوخدر. جوانه خیری یوخدر، اما اوشاغه ضرردر.

همچنین یورک ناخوشلیقى اولان کسه ده ضرردر. قهوه نك دانه لرینه غیری دانه لر قاریشدیروب ساتیرلر؛ اونى تانیماقدن اوتری قووو. روب قاینار سویه آتاندی او دانه لر پارتلیوب داغیلور، اما قهوه دانه لری داغیلیمور.

### چای

چایی چین، ژاپون و غیری ولایتلردن کتوریرلر؛ ایمدی بزم قافقاز ولایتک قره دگز کنارنده اکیلور. چای آغاجی بارتکان کولنه اوخشیان بر کولدر، اونک یاپراغنی یغوب کولکه ده قووو. دوب اوندن چای بیشیریرلر. اونونده شراب کیمی نشئه کتورن عطری یاغی وار، اونى بیشیرن کرک قاینار سوايله بیشیرسون. چین ولایتنده اونى بيله بیشیریرلر: فنجانی قاینار سوده یاخالیوب ایچنه بر چیمدیك چای آتوب، اوسته قاینار سو توکوب، آغزینی اورتوب بر آز ساخلیوب سوگره ایچیرلر؛ بيله ده عطری یاغ اوندن رد اولیر و اونک نشئه کتورن شیئی یاخشی تأثیر ایدر. بزنده چایی حقیقت بیشیریرلر؛ اونى چاینیکه سالوب سماوارک اوسته اولقدر ساخلیورلر که اوندن برجه رنگلی شیلرک رنگی قالیر. بيله ده چایه ناحق یره پول ویرنجه بارتکان کولنک بهارده آچیلان تازه یاپراقلرینی قورودوب اونک سوینی ایچمک آرتق یاخشیدر. چایده اولان نشئه کتورن شیئی تهین دیرلر اوده قافه ئین کیمی یورونوغی آلوب، ذهنی آرتیریر و اونیده آرتق ایچمک ضرردر، چونکه اوده یوخینی داغیدوب، باشی آغریدیر. اونک خورکده اولان شیلری آزدر؛ اوگا بناء خورک حساب اولایلمز، اما شکر و سود ایله ایچنده اونک ده خیری وار.

### قاقاو.

آمریقادن کلن اوت تخمیدر. اونى قابوقدن چیخاروب، قورودوب، ازیب قاقاو آدیله ساتیرلر. اونک نشئه کتورن حصه

سنه ته او برومين ديورلر كه اونك نشئهسى قافه ئينك و ته ئينك نشئه سندن آذر. اوندن باشقه قاقاوده نشاسته، ياغ، البيمون، شكر و غيره وار؛ اوگا گوزه اونى خورك حساب ايتك اولور، اما ياغى چوخ اولديغنه گيج هضم اولور. اونك ياغنى چكوب ياغسىز قاقاو قايريرلر كه تيز هضم اولور. اونى قلب قايرماقدن اوتري اوگا قوورولش خرما چرده كى، آرپا و اونك اوزينك قابوغنى قاريشديورلر. قاقاواوا شكر، مخك، دارچين قاريشديروب شاقالاد آدلى ايچكى قايريرلر كه اونده آرتق ايچمك ضرردر. قهوه، چاي و قاقاو دنياده نه قدر ايچيلمگى بو سياهيدن معلوم ايدر:

انكليسده هر آدم بر ايلك مدتده ايچير: بر گروانكه قهوه، يدي گروانكه چاي، بر چتور قاقاو. فرنگستانده — ۴ گروانكه قهوه، بر چتور چاي، بر گروانكه قاقاو. آلماندا — ۷ گروانكه قهوه، ياريم چتور چاي، بر چتور قاقاو. آوسترياده — ۳ گر وانكه قهوه، ياريم چتور چاي و ياريم چتور قاقاو. جمهوريت آمريقادا — ۹ گروانكه بر چتور قهوه، ۲ گروانكه چاي، ياريم گروانكه قاقاو.

بو سياهى جان دفتريدن و تاموژنى دفتريدن يازيلوب. البته هر كس بر قدرده ايچمير؛ كيمي آز، كيمي چوخ ايچير و ايله آدم وار هيچ ايچمير؛ ايله سيده وار بره بشن ايچير.

### خوره گه وورولان دادلى شيلر.

اولارى خور كه وورماقدن مراد محض خوركى دادلى و لذتو ايتكدر.

### بيلن دوز.

دوزى يا داغلردن داش كسن كيمي كسيرلر كه بيله دوزه داش دوزى ديرلر و يا اولارى گوللردن يغيرلر. بعض يرلرده

اطراف داغ و تپه لرده كى دوزى ياغيش و قار سوبى اريدوب كتوروب گوللره دولدورور و صوگره ايستى دوشنده بو سولار آزالانده دوز اونك يوزنده تابوق باغليور، اونى يغوب گوتورورلر. البته دوزى بيله يغماق ايستى طرفلرده ممكندر؛ ايستى اوليان يرلرده و بيله گون اوليانده او سوبى يغوب قاينادوب صوگره دوزى يغيرلار. دوز همى دادلو شيدر، هميده خورك قسمى شيدر اونى يينده توپورجگى، معده و باغرساق سولرني آرتيرديغنه خورك تيز هضم اولماغه سبب اولور. اوندن سوموك و غيرى عضو- لرك بر حصهسى عمله كلور. دوز ايوده چوخ لازملى شيدر: اتى، پنىرى، ياغى و غيره نى ساخلاقدن اوتري اولارى دوزليورلر. چونكه هر بر شيك ايمگنه سبب سو و ايستيدر و اولارك بريسى اولماسه ايمك اولماز، اوگا بناء ات، و غيره نى دوزلامقدن مراد اولدر كه دوز اونك سوبى چكوب آزالدوب تيز خراب اولماغه قوييور.

### سر كه.

شراب آغزى آچيق قالانده ترشيبوب سر كه اولور و سر كه آغزى آچيق قالانده دونوب سو اولور، يعنى شرابك آلقوغولى، كه اونك نشئه كتورن شينه ديورلر، ترشيبنده شراب سر كه اولور و بو ترشى رد اولوب هوايه داخل اولانده اوراده نه آلقوغول و نه ده ترشى قالمير. سر كه نك ۱۰۰ دن ۳ حصهسى ترشى در آرتقى سو. سر كه خور كه بر آز وورولانده هضم سولرني رد اولماغه باعث اولور؛ اما آرتق اولانده البيمونى بر كيدوب خورك هضم اولماغه مانع اولور؛ اوگا گوزه سر كه نى آرتق ايشله ده نك بدنى ضعيف اولور. سر كه نى معدندن يعنى ميس، قور. قوشوم و غيرى شيلردن قايرلمش قابلرده ساخلامق اولماز؛ اولار دونوب زهر اولوب بدنه ضرر ايدر.

چوخ ایتی دادلی شیلر ایستوته، محگه، دارچینه، سوغانه، سارمساغه و غیرسته دیورلر؛ اولار آز اولانده خورگی لذتلو ایدر، اما آرتق اولانده ضرردر. اولار اوشاغک بدته ده آرتق ضرردر. ایتیلیگی آز اولان دادلی شیلر: ترخون، فانه، ریحان، شوید، کشنیش و غیره عطری و یاغی اولدیغنه خورگی دادلی ایدیرلر و آرتقده اولسه بدنه اولقدر ضرری یوخدر.

### شکر.

شکر خورگه لازم اولان شیدر و اوزیده خورگی دادلی ایدیر؛ اونیده آرتق یمک ضرردر، چونکه اوندن عمله کلن سود ترشیسی معدنی گوجدن سالیر.

### شکره اوخشیان.

آخر زمان بعض معدنلردن بر شیرین شیئی اختراع ایدوبلر که آدینه شکره اوخشیان دیورلر؛ اوده شکر کیمی شیریندر، اما شکر کیمی بدنه لازم دکل ایسه، ضرریده یوخدر. بو حالده شکر بها اولدیغنه شیرینانگ ده چوخینی شکره اوخشیاندن قایریرلر.

### تباکو.

تباکو اوتنگ یاپراقلردن تباکو قایروب اوئی چکیرلر، ایلیورلر و چیکنه یورلر. تباکونی چکمک و ایله مک ضرر دکل، اگر آرتق اولماسه. ایله آدم اولور که اوئی ۲۰ یاشنده باشلوب ۱۰۰ جن عمر ایدر، اما بوندن قیاس ایتک اولماز که اوتنگ ضرری یوخدر: چوخ چکمک، برك تباکو و سیغار چکمک شکسیر ضرردر. تباکوده نیقوتین آدلو شی واز که نشئه گتوریر؛ اوتنگ بدنه کار ایتکتی چوبوق دگن آدمی گورنده بيلمک اولور: آدمک باشنی کیجلدیر، قوسماغی کلور، ال یاغی تیرتر. ایره لی چکیلن قلیان و چوبوق ایله ضرر دکل ایدی: توستی جگره کیدندن اول

سو و یا چوبوق ایله کیدنده نیقوتینگ بر حصه سی اوتنگ ایچنده قالوردی، ایمدی چکیلن پاپروس و سیغاره آرتق ضرردر. تباکونی آز چکنده ذهنی آچیر، یورنوخی آلیر و کیف گتوریر. اون بش یاشنه کلنجه هر کس اوئی چکسه اوتنگ بوئی چیخماز، اوزینگ ده یوره کی دو گنیر؛ اما چکمگی ترک ایدن کیمی بيله ناخوشلق رفع اولیر. تباکو چکمک بیوک مشغولیتدر اوگا بناء اوئی چکمک بیکار آدمک ایشیدر. اوئی خورگک اوستندن چکنده توپورجکی و غیره هضم ایدن صولری آرتق رد ایتدیگنه خورک هضم اولماغه سبب اولور، اما همیشه چکنده بيله تأثیر ایتیمور. چونکه اوئی چکن گون گوندن زیاده چکر اوگا بناء اوئی هیچ چکمه مک صلاحدر. تباکو نه قدر بدن سلامتدر قاعده سیله چکنده اولقدر ضرر ایتیر، قوجالوب بدن ضعیف اولان زمان اوتنگ ضررلی اولماغی آشکار اولور. اوئی ایله مگده چکمک کیمی در، اما چیکنه مک آرتق ضرردر: بيله آدمک دیشی توکیلیر و آغزندن یمان ای کلور. یوخاریده دادلی شیلردن دانشانده از آنجمله ایچکیدن ده دانشدق. ایچگی هاموسی سودر که اوتنگ ایچنده بر پاره شی اریوبدر، هر ایچگینگ خاصیتی و لذتی اوتنگ ایچنده اریین شی ایله در. بو شیلرک عمده سی ایکی شیدر: بریسی عطر یاغی که هر ایچگینگ دادی و لذتی اوتنگ ایله در. بو عطری هر بر ایچگیه ایسته دیگجه قاریشدیرمق ممکندر، و بریسیده نشئه گتورن انسانک بیننه اثر ایدوب اوئی کیفلندیرن شیدر. بو شیک آدی جورنه جور در: شرابده اولان بيله شیء آلقوغول؛ قهوه ده اولانه — قافه ئین؛ چایده اولانه — ته ئین؛ تباکوده اولانه — نیقوتین دیرلر. اولارک هاموسی آز اولان زمان بینه بر اثر ایدوب کیف گتوریر، یعنی یورغونلنی گوتوروب، ذهنی آچوب، غم و غصه دن خلاص ایدوب انسانی شاد و دانشان ایدیر. چونکه زمانه مز غم غصه

زمانه سیدر، اوگا گوره نه قدر قدغن شدید اولسه او شیلردن اسان ان چکه یلمیر. آلقوغول نشاسته و شکردن عمله کلیر، نشاسته یه آجیتمه وورانده او ققیردیغنه اوندن ترشی و شکر عمله کلور و بولاردن آلقوغول حاصل اولور، اونک قدری گوجیله در که گوجینی ده درجه حسابیله معلوم ایدرلر. اسپرتده ۹۶ درجه آلقو- غول وار؛ عراق، قانیاق، رومده ۵۰ — ۶۰ درجه ده در؛ شرابده ۸ — ۱۰ درجه ده در، پیواده همچین ۵ — ۱۰ درجه ده در. آلقو- غولک قدرینی آزالدوب آرتیرماق انسانک اوزیله در؛ اما قهوه، چای، تنباکوده اولان شیلرک قدری او شیلرک اوزینی آز و یا چوخ ایچمک ایله در. خلاصه او شیلرک هاموسنک خاصیتی بردر، تفاوتلری محض آزا چوخلیقده در: چوخ تند چای ایچمگده عرق ایچمک کیمی بینه آرتق اثر ایدوب انسانی کیفلی ایدر؛ قلیان دگمک تنباکودن پیمان اولما قدر. چونکه قهوه، چای، تنباکو نه قدر آرتق اولسه انسانی شراب کیمی بی هوش ایلیور؛ اوگا بناء بزم مسلمانلرک عقلاسی شراب قدغن اولدیغنه اونک عوضده تریاک، بنک چکمگی عادت سالوبلر. تریاک بر زهردر که اونک داری بویده قدری آدمی ئولدیور، اونی باشلیان خشخاش دانهسی بویده باشلیوب مرورایله آرتیر و آرتیرمه یلمز چونکه بدن بر قدره عادت ایدندن سوکره اگر آرتیرماسن اولقدر، اثر ایتمز.

تریاک آتقی ایله شراب ایچمکک تفاوتی اولدر که شرابی آزالتمق و لاپ ترک ایتمک ممکندر، اما تریاککی یوخ؛ شرابدن بدن اولقدر گوجدن دوشمیر، اما تریاک بدنی پوچ ایدیر. تریاک آتامک اللری تیرر، باشی اسر، ایاقلری یرده دورماز، معدهسی هضم ایتمیر، کشیلگدن دوشیر، آغزندن سو آخار و اگر پیغمبر علیه السلام قالموب امتنی بو حالده گورسه یقین دیر که سیز مسلمان

دکلسکر. پس، شرابکه نه قدر یمان شیدر تریاکدن چوخ یاخشیدر. شرابده تند چای و قهوه کیمی زهردر بدنه ضرر ایدر؛ اما تریاک اولارک تایی دکل چوخ برک و یمان زهردر.

### بدنی ساخلاماق.

انسان ایچون کزیمک واجباتداندر. زمانه مز غم غصه زمانهسی اولدیغنه بین خسته لغی شدت ایدوب و بونکده عمده سببی کزیمک آزا اولما قدر. شهرلریمز آرتوب، انسان اورایه زنده کالمق جنگدن اوتری جمع اولوب: یمک، یچمگی، یوخینی، استراحتی اوزینه حرام بیلوب، اوز بدنتک فکرینه دوشن یوخدر. بیله ده کزیمک، سیر ایتمک، بدنن متوجه اولماق هیچ کسک یادینه دوشمیر. البته بیله ده انسانک زحمتدن اوتری یارتمش بدنی گونگوندن گوجدن دوشوب و کیمی لیون کیمی صارالوب صفتندن دونیر. کیمی پی باسوب انسانلقدن چیخاروب. بولار گورینن خسته لقلردر، اما نه قدر غیرلری وار: کیمی مرادینه یتشه بیلیموب اونک فکرندن یوخیه حسرتدر، کیمینک خورک بوغازندن اوتیر و مالخولیان قورتارمیر. بو خسته لقلرک هاموسنک علاجی کزیمکدر، یورونوق بدن فکره گیتمز یوخیه گیدر؛ بدن زحمت چکنده اونک هر بر ذرهسی یاندیغنه پی اریر، اشتها آچیلور و یدیگی خورک هضم اولور.

پس، زحمت بدن ایچون لازمدر؛ هر کس داش داشیماغی، اودون دوغراماغی اوزینه لایق بیلیرایسه کزسون، سیر ایشون، خلاصه بدتی تیرسون. بهارده کزیمکک آرتق قعی وار، اما اونک قویخوسیده چوخدر؛ کون قیزوب هوانی ایستی ایدوب اما یر هله سویوقدر. بیله وقتده کزن زمان یرده علی الخصوص کورک چمن اویسته اوتورماق اولماز، چونکه ایستی بدنه سویوق بردن درحال سویوق دگر.

سوده اوزمك گزمگندە ياخشيدر: بيله دە بدنك هر بر عضوى ياخشى تېرنوب حركت ايدر و بدنە يويولوب تميز اولور. آت مينمگدە اياغيله گزن كميدر. هر كسك صنعتى ايله صنعت ايسه كه اونك ايچون گزمك مشكلدر مثلاً: مکتبخانه لردە او- خويان اوشاقلر، پاپاچى، درزى و غيره؛ اولارا ايچون زورخانه دە آتيلوب دوشمك واجيدر. گونده بر ساعت آتيلوب دوشمك اونك ايشنى بر نچه ساعت ايره لو سالور. اگر بيله آدم ايچون زورخانه مقدور اولمسه، بر آغير آغاجى گوتوروب گونده بر ايكي دفعه يورولونجه، آتيلوب دوشمك مصلحتدر.

### بدنك يوزىنى، يعنى دريسنى تميز ساخلاماق.

انسانك اتك و دمارلارينك اوستنى پرده كيمي درى اورتوب. او دمارلر ك بعضى بين دماريدر كه باشدن كلوپ اوراده قورتأ- روبار و ابستى، سويوق؛ آغير يونگول بيلمگه سبب اولورلار، و بعضى قان دماريدر. درى دوتاش ديشيگدر كه بو ديشيكلرايله انسان نفس آير. هر بر ديشيگك آلتندە توربا كيمي بر عضو وار كه اوگا تر عضوى دييورلر؛ اولار جگر كيمي قانك ايچندن بدن يانانده عمله كلن حامض قاربون سويى و غيره نى رد ايديرلر. بر آدم ۱۴ ساعتك مدتندە ۱۶۰ مثقال سور د ايدر، بو سو، بدن ايسنى و سويوغه دوام ايتك ايچوندر. هوانك ايسيسى آرتانده سوده آرتق رد اولير و بيله سو بوغا دونوب ايسنى جزم ايدر. سو ايستىدن سو بوغنه دونوب ايسنى غيب ايتمگى بيله امتحان ايله بيلمك اولور:

بر قازانه سو تو كوب ايچنه بر درجه ۱۸) سالوب آلتنى اودليانده سو قيزدجه ايسنى آرتماغنى درجه گوستيرير؛ ايله كه سو ۸۰ درجه ايسنى اولدى نه قدر اونك آلتنى آرتق اودليه سن ايسنى ۸۰ درجه دن زياده اولماز؛ بو زمان، يعنى سو قاينانده

بوغ آرتق رد اولير و نه قدر ايسنى آرتسه اونك آرتقنى سو بوغى غيب ايدوب اوزيله آپايرير. هابيله ايسنى ۸۰ دن آز اولان زمان سو بوغا دونير و بو زمان هوانك ايسيسى غيب ايدر، يعنى دريله هوانك آراسنده سو بوغى پرده كيمي دوروب هوانك ايسنى- نك بر حصه سنى غيب ايدوب هوانك ايسيسى بدنە داخل اولماغه مانع اولور.

اويونچيلر ايسنى قزارمش دميره باسقمك سببى بودر: ال تميز يويولوب سولى اولان زمان قزارمش دمير اوسته قويانده اونك اوسته كى سو درحال دونوب بوغ اولان زمان دميرايه لك آراسنده سو بوغندن پرده عمله كلور كه دميرك ايسيسى بر آز زمان غيب ايدوب الى يانماقدن محافظه ايدير. دريله رد اولان پى اوني يوهوشاق ساخلامقدن اوتريددر. درى چركلو اولانده يعنى تردن قالان شيلر، پالتاردن دوشن توز، درينك سويولان پارچه لرى، پى و غيره درينك اوسته جمع اولانده تر ديشيكلرينك آغزىنى دوتوب اولاردن خراب اولان شيلر رد اولماغه مانع اولورلار؛ بيله دە دريسنى يوماق، يعنى او شيلرى کنار ايله مك لازمدر. دريسنى تميز ايدوب، تر ديشيكلرينك آغزىنى آچق واجب اولماننى بو امتحاندىن قباس ايتك اولور: اگر بر حيوانك توكنى قيرخوب، دريسنى ياغلى رنك ايله اورته سن، نه قدر اوندىن متوجه اولسان او حيوان ئولر؛ چونكه تر يولى كسيلديگنه اونك ايله رد اولان شيلر قانك ايچنده قالب گونگوندىن آرتديغنه اونك ئوله گنه باعث اولورلار. پس بدنك ناطمير اولمغى ذكر اولان شيلر درينك اوسته جمع اولماغيله در. اگر بيله دە وقتدن وقتنه تميز پالتار كيه سن پالتار او شيلرى چكوب بدنى تميزليور، اما پالتار- ده دكيشيلمسه او شيلر دخى زياده آرتديغنه چوخ اذيت ايدورلر؛ پس دريسنى يويوب تميزلك واجيدر.

ایچون چای سویونه چیممک ضرردر. چونکه چای سویی سویوق اولدیغنه اونک ایچنه گیرن کیمی درینک آلتنده اولان پین دمارلری سویوقدن قان دمارلرینی کیچلتدیگنه قان دایانوب ایجری وو-روب یورگی و جگری دولدوروب اورانک خسته لگنی آرتیر و یا بیهوش ایدیر؛ و اوگا بناء گیرندن ایره لی لازمدر سویونوب، اوتوروب بدنی سویوده سن، صوگره باشکی دوشیکی ایسلادوب سویه گیره سن. سو گرک ۱۳ درجه دن سویوق اولماسون. دوغرودر بعض آدم دخی آرتق سویوق سویه چیمیر، اما بیله ده سویوق دگمگدن قورخی وار؛ یاخشیدر که ۱۳ درجه دن آز اولماسون. ۸۰ یاشنده قوجه یه چای سویونه چیممک ضرردر. خلاصه چای سویونه چیمنده گرک سویوق کار ایدنکیمی چیخوب گینسون، سوده اوشیوب اتی گوگرنجه اوتورمه سین. خورک ییندن ۲ ساعت کیچنجه و آج قارته چیممک ضرردر.

### دریا سویونه چیممک.

باکو دریاسی دریا دکل گولدر؛ دریای محیط و دریای محیطه آچیلان دریالره، دریا دیورلر. بیله سویه چیممک بدنی برکیدیر، اشتهانی آچیر، یورونوغی آلیر خلاصه بدنی سلامت ایدیر. دریا سویونک بیله اثر ایتگنه سبب، یعنی دریانک یری آچاق اولماغیدر که بیله آچاق یرده هوا چوخدر و اوراده موالدالموضه ده چوخدر؛ اوگا بناء اوراده نفس آلاماق آساندر. اما هر کسک بدنی ضعیفدر، یوره گی و یا سینه سی خسته در، بیله سو اوگا ضرردر؛ هابیله دریا سویی اوشاغه ده ضرردر. دریا سویی چای سویندن آرتق سویوقده اولسه اولقدر ضرر ایتیر. خلاصه سویوق سویه چیممگدن مراد بدنی تمیز ایتمگدن باشقه اونی تیرتمگدر و سویوغه اوگرتمگدر که سویوق دگمگدن محافظه ایدر.

شمال طرفلرده که ایستی آزددر، انسان آز ترلیور، هفته ده یر دفعه ده حمامه گنمک بسدر، اما بزم ایستی ولایتزده هرگونه چیممک واجبدر، اوگا بناء هر شهر و یا کند اهلی اوزلرینه جماعت حمامی تعمیر ایتدیروب هرکس هرگونه اوراده مفته چیممگه باعث اولسه آرتق ثوابدر. ایستی و ایلیق سوده چیممک بدنی ضعیف، سویوقه دوامسز ایدر، بیله آدمه تیز سویوق دگر؛ اوگا بناء ایستی وقتلرده سویوق سویه چیممک صلاحدر، چونکه بدن ایستی سویوغه عادت ایلدیگنه اونک سویوقدن خونی اولماز. صابون چیرکی یاخشی آپاریر، اما صابونی گرک ایستی و یا ایلیق سواپله یویه سن، بیله ده بدن ضعیف اولماقدن اوتری اونی هفته ده ایکی دفعه آدم اولان ایوده ساخلان سو و صابون ایله یویوب غیرگونلرده سویوق سویه چیمه سن و یا بر تمیز پارچه نی شیرین، دوزی اولیان و یا آز دوزی اولان سویه باتیروب اونک ایله سورتیه سن. بیله چیممگدن و ایسلامش پارچه ایله سورتیمگدن دریا و چای سویونا چیممک و اوزمک صلاحدر. حوض ده اوزمک اولماز. اوگا بناء اوراده ایلیق و یا ایستی سو و صابونیه یویونماق یاخشیدر. حوضده ایستی سویوک ایستییسی گرک اولسون: اوشاق ایچون بر یاشنه چاتنجه ۲۸ درجه، بر ایملک اوشاغه ۲۵ درجه، یری آدمه ۲۳ درجه اولسون؛ آرتق اولماسون. حوضده ۱۵ دقیقه دن آرتق اوتورمق یاخشی دکل.

اوشاغی گرک هرگونه صابونیه یویه سن، چونکه ارلارک دریسی نازیک اولدیغنه رد اولان شیلرده آرتقدر. یری آدمه هفته ۱-۲ دفعه چوضده چیممک بسدر. یورونوق آدمک بدنی ایستی سودن آرتق راحت اولور.

### چاپیده چیممک.

هر کسک یوزه گنده و یا سینه سنده ناقصک وار اونک.

## ال يوماق.

چونكه ال آچقندر و هر بر شئی ال ایله گوتورورلر، اوگا بناء اللری هر گونده بر نچه دفعه صابون ایله یوماق لازمدر.

## باش توکینی ساخلاماق.

بدنك توك اورتن یرنده چرك آرتق جمع اولیر، اوگا بناء باشی هر گونده صابون ایله یوماق لازمدر. اگر توك تمیز ساخلاماسه ناخوشلیوب توکیلر. توكه حنا و یا غیرى رنك وورمق ضرردر چونكه بعض رنگده زهر قسمی شی اولدیغنه توكه ضرردر. توكی یاخشی ساخلامق ایستین گرك یاخشی خورك یسون، باشنی تیز تیز یوسون و همچنین او ساکن اولدیغی یرك آب و هواسی یاخشی و اوتوردیغی اوطاغك ایشیق آرتق اولسون.

## گوزدن متوجه اولماق.

گونك شفقی گوز اوسته دوشمك ضرردر، اوگا بناء پاپاغك قباغنده گوزلری ساخلامق ایچون بر شی قویماق صلاحدر. همچنین ایشیق آز اولانده و یا چوخ و داغنیق اولانده اوراده ایشلمك ضرردر؛ بوگری اوسته اوخوماق و اکیلوب اوخوماقده ضرردر.

## بوروندن متوجه اولماق.

بورون دوتولماقك نه اینكه نفس آلماغه، حتی باشده ضرری وار، اوگا کوره وقتنده بورونی سیلمك لازمدر.

## قولاقلاری تمیز ساخلاماق.

قولاقلرك دیشیکلرینی تمیز ساخلامق لازمدر، یوخسه اونك ایچنده چرك جمع اولوب اونى آغریدوب آخرده کار ایدر. یاخشیدر که قولاغی سو و سویه قاریشمش یاغ ایله هفته ده یا آیده بر یویهسن. اوندن اوتری آپتهق خانه ده ساتیلان ریزینا دستوری ایشلمك یاخشیدر. اگر قولاغه بر شی دوشسه اونى

درحال چیخارماق گرك و اگر چیخارماق ممکن اولماسه حکیم یاتنه گیتمك گرك، یوخسه صوگره علت ایدوب قولاغی آغریدار.

## دیشلری ساخلاماق.

دیش خورك چیگنه مگه لازم اولدیغندن یوخاریده دانشمشیق. دیشسزك خوركی هضم اولماز، هر کس جوانلقده دیشینك قدرینی بیللمسه قوجهلقده اوندن نفع گورمز. دیش ایکی جو رسومیکدر؛ اونك ایچی غیر سوموکلر کیمی دیشیک دیشیکدر، اما اوزی شیرلی قابده اولان شیر کیمی اونك اوزینی دوتوب، خورکده اولان شیرنی، ترشی و غیره نی ایچنده کی سوموگه دکمگه قویمور اگر او شیرلر سوموگه دکسه اونى چوریدوب آغریماغه سبب اولور. دیشلرك آراسنی بیچاق و غیرى دمیر ایله تمیزلینده سوموگ اوسته اولان شیر قویاز و هایله ایستی خورك اوستن سویوق سو ایچنده شیر چاتلاز. بیله شیر قویان و چاتلین یردن ذکر اولان شیرلر سوموگه دکوب، اونى چوریدوب آغریماغه باعث اولور. دیشده قوغوش اولسه هر خوركدن صوگره اونى تمیزلیوب یوماق گرك. بعض وقتده دیشیله دیشیک اتك آراسنده صارى و یا قره داش عمله کلور؛ بیله داش گرك کنار اولسون، یوخسه آرتوب دیشه کیدن قان دمازینك یولینی کسوب دیشی لاخلادوب دوشمگنه سبب اولور.

خلاصه دیشی هر خورك یندن صوگره تمیزلیوب یوماق گرك؛ صابون ایله یوماق دخی افضلدر.

هر کسك آغزندن ابی کلیرایسه دیشلرینی نارین ازیلمش سوکوت کوموریله سورتتمك گرك که ایی چکسون و دیشی تمیزلسون.

## آغزندن متوجه اولماق.

آغزده و طاماقده هایخراق جمع اولدیغنه بعض آدمك آغزندن ابی کلیر، بیله ایی کسمکدن اوتری هر صبح و هر خورك

بىندىن سوڭرە آغزى و بوغازى سوايله ياخالىوب يوماق ياخشىدر. بو سويه بر آز يىلن دوز قارىشىدېرمق دىخى ياخشىدر. بيله آغزى يويانده ايليق سوايله، صابون ايله ديشلرڭ آراسىدن چىرك گرك چونكه خور كده اولان شىرنى اوراده قالانده ديشڭ شىرنى خراب اولدىغنه آغراز.

### ال و درناقلاردن متوجه اولماق.

چونكه انسان هر بر شئى ايله گوتورير اوگا كوره اللرى هر گونده بر نجه دفعه صابون ايله يوماق گرك، اما سو چوخ سويوق اولماسون چونكه بيله ده درناقلرڭ دىي آغزير. درناق اوزانانده اونڭ آلتىدە چرك جمع اولور، بيله چىركڭ ايچىدە ذره بين ايله ۷۸ جور باقتىرى و ميقروب تايوبلار كه اولارڭ هر بىرىسندن انسان بعض ناخوشلقه دوشه بىلر؛ اوگا بناء درناقى تيز تيز كىسك و اونڭ آلتىنى تميز ساخلامق واجىدر. و برده درناق اوزون اولانده ايشله. مگه مانع اولور و بعض وقت آدم اوز درناقيله غفلة اتى يارالبور. درناق دىبىدن آرالانان درىنى كىسك گرك كه سوڭرە اذيت ايلمسون. خلاصه الدن آرتق متوجه اولماق گرك. الله ياره اولان زمان اوگا غير ياره لردن تيز ميقروب دوشوب اذيت ايدر، چونكه هر بر غير شئە بز قباچقە المزى اوزاتدىغمزە اولار نيزده چىركله نىرلر و نيزده بلايه راست كلورلر.

### عوره تىنى تميز ساخلاماق.

هر بر كشى على الخصوص آرواد اوز عورتىنى تميز سوايله طهارت و غسل و قتلرنده يوماق واجىدر. بو سويه ايكي داجى قاربول و يا سالىسيل كىسلاتاسى قارىشىدېرماق افضلدر. لواطه و غير جور عادتلكى ايش گورمك ضرردر؛ بيله ايشه مرتكب اولان كىسلكدن تيز دوشر و چوخ يمان خسته لگه دوچار اولور. آرواد آى باشى اولانده اوگا ياخين دوشمك هر ايكي طرفه

ضرردر. آرواد ايله علاقه سى اولماق بدنڭ سلامتلكيله در: جوان و ساق آدم ۲ گىجه ده بر؛ آرتق ياشلى ۳ — ۴ گىجه ده بر؛ قوجه هفته ده بر علاقه سى اولسه بسدر؛ آرتقى اسرافدر. معجونيله اوزىنى حر كته كتورمك آرتق ضرردر. نجه كه فارس دىر: «كم كم بخور هميشه بخور» همچين معجونىز ايش گورن هميشه گورر. معجون بدنى ضعيفلشدىروب خسته لگه دوچار ايله مگدن باشقه كىسلكى تيز كىسر.

### پالتار

بىندن چىخان دمارلرڭ بر حصه سى درىنڭ آلتىدە قور. تازىرلار. اولارڭ بو اوچلرىنڭ بر بىرىسندن نه قدر آراسى اولماق بيله بىلمك اولور: ايكي اوچى شيش دمىرلىرى بر برىنه باغلىوب اولارڭ شيش اوچىنى بر بىرىدن بارماق قدرده آرالىوب درىنڭ اوسته قويانده هر ايكي دمىرڭ اوچىنى عليحده درك ايتك اولور؛ بوندىن بيله معلوم كه هر دمىرڭ اوچى غير دماره دگر. او دمارلرڭ اوچىنى مرور ايله ياووقلاشدىرانده گورورسن كه بر يره چاتانده اولارڭ ايكي اوچى بر درك اولور، سوڭرە نه قدر ياووقلاشىرسان اولارى بر حساب ايدرسن؛ بوندىن بيله معلوم كه اولارڭ ايكي اوچى بر درك اولان زمان اولارڭ ايكىسنىڭ ده اوچى بر دمار حصه سنه دوشوبلر.

بيله بدنڭ درىسنىڭ هر يىرىنه باخانده معلوم اولور كه بارماق لركڭ باشنده، دوداق و ياناقده اولار بر برىنه چوخ ياووقدرلر، اما بيله ده چوخ آرايدرلر. هوانڭ سويونى بو دمارلره دگنده درىنى بوزوب رد اولان اىستىنى ساخلىور، يعنى بدنى سويوماغه قويمبور. پس، انسان وحشى كىمى چوللرده چىپلاق كزنده اونڭ بدنى اوز اوزىنى سويوقدن بيله محافظه ايدرمش، چونكه بدنى بيله سويوقدن محافظه ايتك، يعنى قىشده چىپلاق كزىمك اىستى



طرفلرده ممكندر. اوندن بيله معلوم اولور كه بزم آنا و بابامز  
چيلاق گزن وقتده ايستی طرفلرده اولوبلر. صوگره آرتوب  
سويوق طرفلرده گيدوبلر.

انسان سويوق طرفلرده گيدند صوگره بدتی قيش سويوقدن  
ساخلامقدن اوتري پالتار فكرنه دوشوب. البته اول زمان پالتار  
يرينه حيوانلارك دريسنی گيوب صوگره اونك توكدن و غيری  
شيلردن پارچه قايروب اوندن پالتار تيكوبلر. پالتارك ايستيلكي  
اونك ايجنده كي هوا ايله در: نه قدر پالتار قالين و قابازاخ يعني  
ايچي هوا ايله دولی اولسه اولقدر ايستيسي آرتق اولور، اوگا  
بناء ماحوت و پانبوق ايله سرينمش پالتار و كورك ايستيدر،  
اما بيله پالتار سويوق وقتلرده ايستیده اولسه كوك اسنده هوا  
تيرنديگنه اونك ايجنده كي هوا تيرنوب رد اولور، يعني اونك  
ايجنده كي ايستی هوا كورك تو كيله سو كيمي آخوب چوله چخير  
و پالتار سويوبور؛ خلاصه نه قدر پالتارك ايجنده كي هوا اونك يری  
برك اولسه اولقدر پالتار ايستی اولور. نباتادن عمله كلن پالتار  
پانبوقدن و كتانندن قايريلور. پانبوقدن تيكيلن آلت پالتاری  
كتانندن ياخشيدر، چونكه پانبوق پارچهسی تيز ايسلانوب تيزده  
قورويور، اما كتان ايسلانانده تيز قورومبور و بدنی آرتق سويو-  
دور و بيله ده آدمه تيز سويوق دگر.

حيواناتدن عمله كلن پالتار يون و ايگدن قايريلور. يون  
پارچهسندن تيكيلن پالتار تيز ايسلانوب تيزده قورويور؛ اما ايپك  
ايسلانانده تيز قورومبور. خلاصه هانسی پارچه تيز ايسلانوب تيز  
قوروسه، يعني بدنندن رد اولان سويی تيز چوله چيخارتسه و  
هانسی پارچه جول هواسنه ايجري كبرمگه آرتق مانع اولسه او  
پارچه ياخشيدر.  
بوسبلره كوره پارچهلرك هاموسندن ياخشيسي يون پارچه

سيدر. صوگره كتان و ايپك لاپ آخرنجی پامبوق پارچه سيدر.  
پامبوق پارچهسنگ بيله اولاغنه سبب اولدر كه تازه اولانده  
اونك ايجنده هوا چوخ اولورسه ده بر آز كه يلندن صوگره  
على الخصوص يويولانندن صوگره اونك آراسنده اولان هوا  
ساخليان ديشيكلری دوتولديغنه ايستيسي اوليور. پالتار كرك كن  
تيكيسون كه اونك ايله بدنك آراسنده قالان هوا ايستی اولماغه  
سبب اولسون.

### آلت پالتاری

كونك و ديزلگی يون پارچهسندن گيمك صلاحدر، چونكه  
بدندن رد اولان سو چيخماغه غير پارچهلردن ياخشيدر، بيله  
آلت پالتاری كتانندن اولانده تردن ايسلانوب تيز قوروماديغنه  
بدنی سويودر و بيله بدن سويوماقدن خستهلق عمله كلور. تازه  
يون پالتار ايشلنمشدن نم چكن و ايستی اولور، همچنين يويولمش  
پالتار چركليدن آرتق نم چكر و ايستی اولور چونكه چرك  
پالتارك آراسنده اولان ديشيكلری دولدوروب نم چيخماغه و  
ايستی اولماغه مانع اولور. ايمدی كونك و ديزلك ايجون هورمه  
الك كيمي پارچه قايريرلر كه اونك ديشيكلرينك آراسنده اولان  
هوا تر رد اولماغه مانع اوليور و او هوا بدنی ايستی ساخلاماغه  
سبب اولور.

پايزده و قيشده سويوق دگمه ناخوشلغی چوخ آز اولور،  
چونكه هوا گونگوندن سويوقلاشدیغنه آدم ايستی كينور با  
وجوديكه ير و غيری ايله سويوميوبدر، يعني انسان سويوغك  
قدرندن آرتق ايستی پالتار كيبور، اما بهارده كه هوا ايستی  
اولديغنه ايستی چوخ كورينور باوجوديكه ير و غيره هله قيز-  
ميوبدر و بيله ايستنی كوروب تيز قيش پالتارينی چيخاردير  
سويوق دگمه ناخوشلغی چوخ آرتق اولور. پس، بهارده قيش

پالتاری آغیرلقده ایلسه اونی تیز چیخارماق مصلحت دکل.

### ایسلامش پالتاردن سویوق دکمک.

ایسلامش پالتار بدنه یا شوب تر رد اولماغه مانع اولور و اوزیده بدنی سویودوب سویوقلاماغه سبب اولور؛ اوگا بناء بيله ایسلامش پالتار بدنی سویوتماغی باشلیان کیمی اونی دگیشدیرمک گرك. اگر پالتار بر یرده ایسلانا که اونی دگیشدیرمگه غیرى پالتار اولمیه، اول وقتده یاش پالتاری چیخارمبوب گزمک صلاحدر تا که بدن قیزوب اوگا سویوق دکمه سون و بيله یاواش یاواش اولقدر گزمک گرك که اگینده کی پالتار قوروسون.

اگر پالتار ترلمگدن ایسلامش ایسه دوشی آچوب گزمک گرك؛ ایسه که یاواش یاواش گزن زمان بدنه پالتارک سویوغی اثر ایله مگنی گوردک درحال اونی چیخاروب غیرسنی گیه سن. بدن ایستی اولان زمان پالتاری دگیشدیره سن گیدیگک قوری پالتاریده ایسلادوب نم ایدر. پالتارک آراسنده اولان دیشیکلر تر و توزدن یعنی چرکدن دولانده اونی دگیشدیرمک واجبدر، چونکه بيله پالتاردن بدنه سویوق دگر. چوخ آدم پالتارینی دگیشدیروب یودورتماغی آرتق خرج حساب ایدوب قناعت ایدوب پالتارینی وقتنده ده گیشدیرمیور؛ بيله قناعتک ضرری چوخدر.

دیناده بدنک سلامتگندن آرتق دولت یوخدر بودولتی پالتار دگیشدیرمه مگدن کلن خیره ساتان چوخ او جوز ساتیر. هر کسک هیچ اولماسه گرك ایکی دست تومان کونکی اولسونکه برینی گیننده او برینی یودورتسون.

ترلی پالتاری سهروب قورودانده اوندن ای کلور، بوگا سبب اولدر که بدنن رد اولوب پالتارده قالان شیلر چوریور، اوگا کوره بيله پالتاری اوتوراق اوطاقده ساخلامق یاخشی

دکل: هوانی دخی آرتق خراب ایدر. یون و ایپک پالتار کتان و پانبوق پالتاردن تیز چیرکلنور. چیرکلو پالتاری دگیشدیرنده بدن راحت اولور، اوگا بناء فقیرک قارتی دویز دیرماقدن چیرکلی پالتارینی دگیشدیرمک آرتق ثوابدر.

بازارلرده ساتیلان کهنه پالتاری آلوب گیمک یمان عادتدر و بعض ولایتلرده مثلا انکلیسده قدغندر، چونکه او پالتار یاوقمه (۱۰) ناخوشلقدن ئولن آدمک پالتاری اولانده اونی گیه نهده او ناخوشلق دوشر. لابد قالوب بيله پالتاری آلان لامحاله اونی سلیمانی سویو ایله ایسلادوب تمیز سوده قاینادسون گرك.

### پالتارک رنگی.

آخر زمانده اختراع اولان جوهر رنگلرینک چوخى علی الخصوص یاشیل رنگ آرتق درجه ده زهرلودر و اونک ایله بویانان درى پاپاغک ایچنه چکینده باشک ترسین یرینه یاره سالور. یاشیل کاغذ اوطاقلاره چکینده یا یاشیل چیت پالتار گیننده آدمی خسته لن دیرر. پالتارک رنگی ایستی سرینک ایچون تفاوتی وار. آق، صاری و آچیق رنگلرده اولان پارچه گونک شفقتک بعضنی رد ایلدیگنه سرین اولور، اما قره و دوتغون رنگلرده اولان پارچه شفقلری بر یره جمع ایتدیگنه ایستی اولور. پالتارک آغرلق ایستی سویوق ایله در: یای پالتارینک آغرلقى ۷ گروانکه و قیش پالتارینک کی ۱۷ گروانکه دن آز اولماغی مصلحت دکل. معلومدر که هر فصلک بر غیر جور پالتاری اولور، اما چوخ آدم قناعت ایدوب فصللرده پالتارینی دگیشدیرمیور. بيله پالتاری وقتنده دگیشدیرمه مک آج قالمادن یماندر، اما ایله آمده وار که پالتارینی گونده بر نیجه دفعه دگیشدیریر، مثلا صبح، شام و کولک اولانده ایستی پالتار کییور. بيله پالتاری چوخ دگیشدیرمک هم ضرردر چونکه بيله ده سویوق تیز اثر

## اوشاق پالتارى

ايدىر. خلاصه، بدنى بيله ايستى سويوقدن ساخلامق و يا اونى سويوغه اوكرتمك ياخشى دكل.

اوشاغك اويناماغه مىلى اولماغنى ملاحظه ايدوب اونك پالتا- زىنى كرك كىن تىكه سن كه آتيلوب دوشمك ممكن اولسون. اجك امن اوشاغى بله مك و ياتانده اوستى برك اورتمك ضرردر؛ اونى يانيزديرانده سويونديرمق و اوستى وقته موافق اورتمك لازمدر.

## سفر پالتارى

سفره كيدىن دكيشيك و ايستى سويوق پالتارىنى اوزيله آپارسون و لازم اولان زمان دكيشديرسون. اوزيله يورغانچه يعنى پيلد(؟) كزديرمك مصلحتدر، چونكه بعض وقتلرده بردن سويوق دوشنده پالتار دكيشديرمك ممكن اولميانده يورغانچه بو- رونمك اولور.

## پالتارنىك بيجىمى

دنياده بزم پالتاردن يامان بيجىمى اولان يوخدر. كشىلرمز غيرى طايفه لرى كوروب قوللو چوخانى — كييمه؛ دوشى آچىق آرخااقى — دوشى دوكمه لى؛ ياخالى كونكى — روسى؛ تومان باغنى — دوكمه؛ كىن شلوارى — دار؛ آچىق باشماغى — چكمه و يا چوست؛ اوزون و يا يكه پاياغى — ايرانى، يافس و يا شاقه ايدوبلر.

اما وای بزم آروادلرئمزك كوتته كه شاه تهباسك وقتنده كييلن پالتارى ايمدیده كييورلر، بر باخ بزم آروادلرئ كونگنه؛ ياخا اورتادن آچىق كه مملار كورونسون، انكى كودهك كه.... آچىق قالسون، قوللر كىن كه بيلكلر كورونسون. آرخالوغى، چىكىنى باشك جالماسى اوندنده يامان. تومان سوزىنى دىخى دانشمram، اونى يازمقدنسه كشىلردن سؤال ايلمك ياخشيدر كه ايلده تومانه

نه قدر خرچكز چخير. پس، بزم پالتارلرمز نه اينكه علم قويدىنى قاعده ايله دوز كلىر، حتى الله بويوردىنى امره موافق دكل. بو باره ده ده بزم گوزل شريعتمز قاعده سنى خارجيلر ايشله دير، اما بز مسلمانلر ايشلتمريك.

پالتار بدنى سويوقدن محافظه ايتمكدن اوترى بنا اولوب، اوگا بناء كرك پالتار بدنك هاموسنى اورتسون: بدنك بر طرفى ايستى، يعنى اورتولى و بر طرفى سويوق يعنى آچىق اولان زمان اوگا تيز سويوق دكر. پالتارنك هامو ىرى برابر كىن اولسون، بر ىرى كىن و برىسى دار اولماز بيله ده دار ىرده اولان عضولر ايچون ياخشى اولماز حتى سوموكده اكرى پيتر.

## باش اورتوغى

باش توكللى اولديغنه اونك اورتوكيده كرك نازيك اولسون چونكه توك اوزى باشى ايستى ايدىر. باش آرتق ايستى ساخلانانده هميشه ترلى اولور و بيله ترلى باشه تيز سويوق دكر.

دريله باش اورتمك ياخشى دكل، چونكه دريدن تر كيچمز و باش ترلى قالدیغنه توكلرئ كوكى ناخوشلق تاپوب توكلر. باشمى ايستى ساخلامغه ايله عادت ايتمشيك كه ياتانده باشمزه كيجه پاياغى قويوريق و اكر پاياق اله دوشمسه لابد قالبوب باشمى يورغان آلتنه سالوريق. بو عادت چوخ يامان عادتدر.

آروادلرمز باشينك اوزون ساچلارىنى كرك هميشه اورتولى ساخلاسولر. بعضى اولارى اوز اوشاقلارندنه كيزليور. كور بزم مسلمانلرمز نه ىره چاتوبكه آرواد..... كوسترمكى كناه حساب اولونميور، اما باشك توكنى كوسترمك كناه حساب اولنير. باشى اورتمكه ماهوت و غيرى يون پارچهدن قايريلمىش پاياق و غيره ياخشيدر و اكر اونك كوزلرئنگ اوستن كولاكه لكى اولسايدى دهأ ياخشيراق اولاردى. اوندن باشقه بيله پاياقده

عليحده ديشيكلر اولماغي چوخ ياخشيدر كه اولاردن چولك سويوق هوا سي باشه دگوب اوني قيزماغه قويماز. بوغازه دستمال، شرف و باشلق باغلامق ياخشي دكل. اگر اولار برك باغلانسه باشه كيدن قان دمارليني سيخديغنه باش آغريه، بوروندن قان كلر؛ على الخصوص بيله ده باش آشاغه ايشلمك اولماز. باشيده بيله شرف و باشلق ايله ساريمق ياخشي دكل، چونكه بيله ده باش و بوغاز قيزديغنه اونك بر يرنده بر ديشيك قالسه بو ديشيكدن سويوق هوا داخل اولوب سويوق دكمگه سبب اولور.

بعضي، بل نازك اولمقدن اوتري تك بنديني برك باغليور؛ بعضي اوكا قناعت ايتيموب مفتولدن بل باغي قايروب پالتارك آلتندن قيتانيله اوني برك چكوب اوستن تك بند باغليور. بو چوخ يامان عادتدر: تك بند اونك آلتنده اولان عضولري سيخوب يرلريني دارالدوب عادت اوزرينه ايشلمگه قويماز. اوگا بناء هضم سولاري آزرده اولور و معده خراب اولور. تك بند عوضنه قورشاق باغلامق مصلحتدر، بشرطيكه قورشاق بوش باغلانسون و اوزيده اتي اولسون بيله ده قارنده اولان عضولري سويوقدن محافظه ايدر.

تومان باغي و دوگمه ايله شالواري باغلامق ياخشي دكل، اولارك عوضنده شالوارك باشنه دوگمه لر تكوب چكينلردن سالان ابكي پارچه قيتانه كيچيرمك ياخشيدر بيله ده قارنده اولان عضولر اوز عادتيله ايشلمگه مانع اولماز.

اياغه كييلن جورابك، چارينك و دولاغك ايپيني برك باغلامق ضرردر چونكه اولار اياقلره كيدن قان دمارليني سيخديقهده قان دياروب اورده علت ايدر. اياق كرك ايستي و تميز ساخلانسون اوگا بناء جوراب كيمك و اوني چيركله تده دكيشديرمك لازمدر. جوراب كرك قيشده ايستي، يايده سربن اولسون، يانبوق

جورابدن كتان جوراب ياخشيدر. باشماقدن چكمه و لايچين ياخشيدر، اما چكمه كرك اوز اياغك اولچيسيله تكيلسون، چونكه حاضر ساتيلان چكمه نك بريسي دار و بريسي كن اولانده بعضينك بورني انلي، بعضينكي انسين اولانده بارماقلىرى اكرى ايدر، اياغك آلتى كه كرك چوك اولسون دوزه لسور و كزمگه مانع اولور.

چكمه نك ريزيناسى برك اولانده برك باغلانمش چاريق باغي كيمي ضرردر. خلاصه چكمه، دار و كن اولماغي، اونك دباني هوندور اولماغي ضرردر.

## يوخى و ياتاجاق پالتارى.

انسانه يورنوق آلمق، يعنى دينجلمك لازمدر. دينجلمك اوتورماق، اوزاتماق و يوخولامق ايله در. يوخولامق اولاردن آرتقدر چونكه يوخوليانده بدنن باشقه بين عضولريده، يعنى: كوزلر قولاكلر و غيره دينجه لير. دينجلمك فاصله سي ايشله مك فاصله سيجه كرك اولسون و برده يوخولامق بر دينجلمكدن اوتري دكل: ايشلين زمان ييلن خوركي موالدالموضه تمام ياندير. ماغه چاتمير؛ يوخوليان زمان اونك آرتقى يانوب قورتاير. ايشله-مكك فاصله سي بدنك سلامتيله در؛ بدن آرتق سلامت اولدقه آرتقه ايشله مك كرك.

ايشله مك پول قازانمقدن اوتري دكل، بدنك سلامتكي ايجون لازمدر: ايشلين آدمك اشتها سي آرتق اولور، خوركي چوخ يير و ياخشي هضم ايدر و برده هر بر عضو آرتق ايشله ديگجه آرتار، يعنى ايرى اولور مثلاً: دميرچنك ساق قولى سولدن ايرى در. چونكه چكيچي ساق ايله چالير.

عقلده او برى عضولر كميدر؛ هر كس چوخ اوخويور،

بزم حكيملر هر بر عضوينى تازهدن قايراجقلىر؛ اما بونى ياددن چيخارير كه بدنك عضولرينك بريسى خراب اولاندن سوگره يوز حكيم كلسه، مين دوا ايتسه اونى تازمك ممكن دكل: سنيق قابى مشمعله مگيله تازمك اولماز. پس، جوانلقده گرك بدن ياخشى ساخلانسون كه قوجهلقده اوندىن نفعبردان اولق اولسون. اوگا بناء بو كتايچهنى اوخويان قرداشلرمزدن التماس ايديرىك كه هر بر مطلبى دقتيله اوخويوب اوگا عمل ايله سونلر. اميدوارق كه بيلهده حكيم و دوايه احتياجلرى اولماسون و اگر اولساده اولارك دردينه علاج ايتك ممكن اولسون.



### كبييه فى اسلام طلبه لرينىك نشرياتى:

- ۱ — «صو، توپراق و هوا» . . . . . ۲۵ قپك
- ۲ — «ملك محمد» — ناغل . . . . . ۱۵ قپك

بو كتاب عيسى بك عاشور بكلينىك «تپوغراف» ما كينه سنده دوزيلدى.

سليمانى تند زهر اولديغنه اونك آرتقى او شيلرك اوسته قالوب سوگره توزه دونوب ضرر ايدر؛ اوگا بناء او شيلرى سليمانى سويى- ايله يوياندن سوگره اوستن تميز سو آختماق لازمدر كه اونك تو- زيده اوراده قالماسون. يره باسدريلان نجسك، سيدىگك آرتقنك اوستهده سليمانى سويى توكمك لازمدر. خسته نك پالتارنى قارانه سا- لوب سودا ايله سو تو كوب قاينادىق ياخشيدر. سل ناخوشى اولان اوطاقدە اونك هايخراغى گرك يره دوشمه سون، چونكه بيله ده هايخراق قوريوب توزه دونوب هوا ايله قاريشانده اونك ايچنده او- لان باقتيرنىك تخميده قاريشوب غيرلك جگرينه داخل اولوب او- لارهده سل ناخوشلىق سالورلر؛ اوگا گوره بيله اوطاقلرده اولان غيرى آدملىرى او خسته لقدن محافظه ايتمگدن اوترى گرك سل ناخوش نك ياتنه ميسدن، دميردن و يا غيرى معدندن بر قاب قويوب ايچنه سو تو كه سن كه خسته او سويك ايچنه هايخراغى آسون، سوگره اونى چيخاروب قويويه تو كوب، قابى يويوب ايچنه تازه سو تو كوب گنه اونك ياتنه گرك قوياسن.

بر يره ياووقما ناخوشلىقى دوشن زمان سر حساب اولماق گرك هر كسك باشى آغريدى، اشتهاى كسيلدى، ضعيفك عمله كلدى اونى درحال غيرلردن آرايوب بر كنار اوطاقدە ساخليوب حكيمه معلوم ايله مك لازمدر.

سلامت بدن اللهك بيوك نعمتيدر كه هامويه ويريلوب. هر كس خوشبخت اولق ايتيورايسه هميشه گرك سلامت اولماغه چاليشسون، چونكه خوشبختلىق مال دولت ايله دكل، بدنك سلا- متلكيله در: هضم ايتمين معده يه، ياره دوشن جگره مال دولتىن نه اولاجق؟ نه قدر كه انسان جواندر، سلامت بدتك قدرينى بيلمىوب فكر ايدر كه گيجهلر بوخيسز قالماق، شراب كيفيله گوتق كيچيرمك، آرتق يمك، ياوالق ايتك هميشه تنبيه سز قالاچق و يا

ناتوانی و غیره. لذا در وقت خواب و استراحت به ریه ها و سینه ها  
توجه ویژه داشته باشید. با این روش و تمرینات فوق الذکر می توانید  
بسیار زودتر به حالت طبیعی خود بازگردید. در صورتی که این روش  
درمان را به کار نیاورید، ممکن است تا مدت ها در بیمارستان  
بمانید. این روش را به کار بگیرید و به سلامت خود بازگردید.

### حاشیه:

- ۱- حفظ صحت. بویای را با بویای دیگر مخلوط نکنید.
- ۲- ذره بین. اگر در حال دیدن ذره بین هستید، به آن توجه کنید.
- ۳- سیمه نت.
- ۴- صراحی.
- ۵- صوبه.
- ۶- شرکت.
- ۷- طورتی.
- ۸- میزان الحراره.

۹- صوکئی اطلاعاته نظراً باشی هر گون یوماق توکلره ضرر در. کییه ف پروفه سورلرندن جناب اورماشیفسگینک رأینجه هفته ده بر یا ایکی دفعه باشی یوماق توکلری توکولگدن محافظه ایدر.

۱۰- ساری و مستولی مرضلر؛ دوشمه ناخوشقلر.

Azerbaijan Ministry of Health  
Devlet Kitابخانه  
40705

165

1914  

---

1

АРХИВ