

غازی عینتاب
دو قنوار لور بہ شیرد

حکایت افسوس

خالقك آ کلایه بیله جکی ساده بر لسان ایله یازیلش
 حفظ الصیحه حقنده عملی معلومانی حاویدر .

صاتیش یری :

معارف کتبخانه سی

استانبول : باب عالی حاده سی

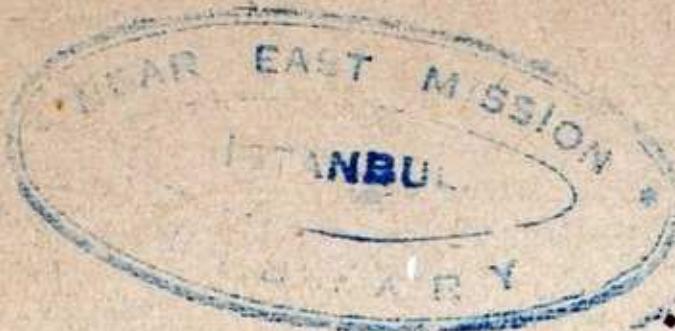
۱۹۲۷

Health Talks

A series of practical talks on health, discussing the more common diseases of Turkey, with helpful suggestions for their prevention and emphasizing the importance of personal hygiene. Some of the chapters are entitled, How to use the body, Microbes, Chemical poisons, Typhoid, Tuberculosis, Syphilis, Malaria, Care of Mother, Care of little Children. Especially prepared to meet conditions in Turkey by an American doctor who was born and brought up in this country.

One of our most popular books written by Dr. Shepard.

غازی عینتاب
دوقندر لور به شرید



صحی قونوشوق

خلقك آکلايم بيله جكى ساده بر لسان ايله يازىلشى
حفظ الصحفه حقنده عملى معلوماتى حاويدىر .

صانیش يرى :

معارف کتبخانه سى

استانبول باب عالى جاده سى

۱۹۲۷

صحی قونوشوق

- مقدمه -

دنیا يه فائده لی بر انسان او له یامک و حیاتک لذتی ، ذوقنی تما میله آلا بیلمک ایچین اک مهم شیلدن بری صحبتدر . صحبتده او مايان بر آدم کندینه دوشن ، یا مقلغی شرط و الزم اولان وظیفه لری حقیله ایفا ایده من . حیاتک بر چوق قیمتلی ذوقلرندن ، وظیفه لرندن محروم قالمگه مجبور اولور . چونکه فکر کسلامتی ؛ ثروت ، علم ، ترقی و مسعود حیات ، صحت ایله قائددر .

بو سیدن حفظ الصیحه قاعده لرینه رعایت ایمکله هر فرد ، استقبالی ، رفاه و سعادتی ایچین اک بویوک خدمتی ایمیش اولور .

فرد ایچین صحت نه قادر مهم ایسه ، هیئت اجتماعیه ایچین ده عینی درجه ده اهمیتیlder . چونکه حیات مدنیشد کجه انسانلرک بر بر لریله اولان علاقه و رابطه لری کوندن کونه چو غالقده در . بعضاً بر چوق کیمسه لرک حیاتی بر تک فردک صحبتده او لوپ اولاما منه وابسته او لدینی آشکار زدر . مثلا بر عائله رئیسنک خسته لغی ، بوتون بر عائله نک ضرورتی انتاج ایدیور . شمندو فرده سیاحت ایدهن بوتون یوجیلرک حیاتی صیره سنه کوره بر ما کیزیستک صحتی ایله او درجه علاقه دار بولنیور که بونک او فاق بر راحتسز لغی بویوک بر قضایی موجب او له بیلیور . هر کسک على السویه تمام الصحه اولاما ماسی ، با شقه لرینک ده حیاته اجرای تأثیر ندن خالی قالماز . ذکره حاجت یوقدر که ، بوتون بر ملتک رفام

و سعادتی عمران و ترقیسی، او ملتی تشکیل ایده‌ن فردرک صحی او زینه بنا ایدلشدرا.

اھالیسی صاغلام وزنده اولان کویلردن نه قادار چوق حاصلات و فائده تأمین ایدلدیکی، بالعکس اراضیسی داها منبت و فقط اھالیسی خسته‌لقلره مبتلا کوبلردن نه قادار آزا استفاده ایدلدیکی هر کسک معلومیدر. حائز قیمت هر هانکی بر شیئی الده ایتمک، اوکا مالک اولمک ایچین بو شیئک قیمتی نسبتنه صرف غیوت ایتمک ناصل شرط و الزم ایسه صحیت و عافیت او زرہ یاشامق ایچین‌ده پک چوق غیرت ایتمک شرطدر. صرف اولنان بو بويوك غیرت هیچ بر وقت بوشه کیتمز.

اکثريا، صاغلام وجوده مالک اولمنک بر حسن تصادفدن عبارت اولدینی ظن اولنور. بو تماماً یا کلش، باطل بر تصوردر. صحتدہ یاشامنی آرزو ایدنلر، آنچق حفظالحه قاعده‌لرینه رعایت و اطاعت ایتمکله کسب صحت و قوت ایده‌بیلیرلر. بویله صحتلرینه مالک و صاحب کیمسه‌لر عینی زمانده چوجوقلری ایچین‌ده وظیفه‌لرینی یا پمش اولورلر. ایشته بونلردن دولایی، کندی استقبالي، سعادتی و چوجوقلری ایله ملتی دوشونن و سوهن هر بر فردک صحت قاعده‌لرینه تمامیله آکاه اوله‌رق اونلره حرمت و اطاعت ایتمسی مقدس وظیفه‌لری میاننده‌در. بو مهم و مقدس وظیفه‌یی ایفا‌یه قرار ویره‌رک کندی و تحت اداره‌سنه بولنان کیمسه‌لرک صحی ایچین سعی و غیرت ایده‌ن بر کیمسه اولادینه، ملتنه، مملکتنه، حتی جنس بشره‌پک مهم بر خدمت ایتش اولور. بو کوچوك کتاب ایسے حفظالصیحه قاعده‌لرینی ساده و عملی صورتده تعایم ایتمک امل و مقصدیله قلمه آلمشدر.

برنجی باب

جاهیر متحده آمریقاده، نیویورق شهری جوارنده صحتلرینی غیب-
ایمش اولان کیمسه لرک بتکرار اکتساب عافیت ایتلری مقصدیله کشد
ایدلش مشهور بر مؤسسه وارددر. مؤسس ورئیس (ویلیام مالدوون)
اسمنده بر ذاتدر . بو ذات در عهده ایتدیکی ایشده او درجه موفق
اولشدر که ، بوتون آمریقاده بویوک بر شہرت و حرمت فازانشدر.
شیمدی به قادر بو مؤسسه ده اون سکز بیکی متباوز کیمسه صحنه
یاشامانک یولنی او کره نمشلددر . اهالینک هر طبقه سندن بر چوق آدمدر
صحجه مستفید اولشلر، حتی اسبق رئیس جمهور (تئودور روزولت)
کی مشهور ذوات اعاده صحت ایچین بو مؤسسه به مراجعت ایمشلدر.
بالذات (ویلیام مالدوون) ک وجودجه چوق صاغلام اولسی، اصول لارینک
پک دوغر و اولدیغنى اثباته کافیدر. مومنی الیه یمتش دوقوز یاشنده اولسنه
رغماً ادمان خانه سنه کیردیکی وقت کنج واوره یاشلی کیمسه لرله او غر اشیر
و بونلردن بدی سـ کزینی ایی جه یوردقدن صوکرا کندی هیچ بر
یورغونلچ حس ایتمکسزین مؤسسه نک کوج و آغیر خدمتلرینه باقار.
وجودینک بو قادر صاغلام و قوتی اولسنه واشنده بو قادر موقفيت
الده ایتمسنک سبی کندنده صور ولدیغى زمان شو جوابی ویریر :
« صحنه اولانک یکانه چاره سی نفسه حاکم اولق ایله قائمدر . فکر
و اراده مک وجودم اوزرینه تماماً حاکم اولدیغنى ادعا ایده بیلیرم ..

وجودم ، فکریمک اسیریدر . اراده‌مک امرای تدیکی شیلری یا پار و نفسمه تابع اولمادیغمدن دولایی دائمًا حال صحته و قوتی یاشارم . عمومیت او زره ده بیله بیلیر که : بوتون انسانلر حفظالصحه قاعده‌لرینه واقف اولملرینه رغماً انسانده مضر شیلره اولان انهمما کلرینه تابع اوله‌رق صحتلرینی غیب آیده‌رلر . بوکیلره تکرار اکتساب صحت ایچین حفظالصحه قواعدینه رعایتی او کرتمک لازمدر . نم مؤسسه‌مدن استفاده ایتمک ایچین اولاً امر لرمه اطاعتی او کرمه‌نمیلیدر .

بوندن صوکرا یا واش یا واش اراده‌لری کسب قوت‌ایده‌رک نسلری او زرینه حاکم اولور . بوراده بولندقلری مد شجه هر آقسام ساعت دو قوزده یاتوب صباحلین ساعت آلتیده قالقماعه ، طعاملرینی دائمًا معین وقت‌رده وجودلرینه لازم اولان مقدارده ییکه مجبوردرلر . مؤسسه‌م داخلنده توتون و مسکرات کاملاً منوع ، وجوده لازم اولان ایش و ادمان ایسه ، مجبوریدر . بوراده ایکن طرز حیاتلرینه حاکم اولان نم . بونلرک بورادن چیقددن صکره پر صحت یاشایه بیلمه‌لری ایچین حسیا . تلرینه قاپیلمه‌رق و فکر و اراده‌لرینک نسلری او زرینه حاکم او لمی ایله قائمدر که ، ایشته هر فرد ایچین صحته و ایشنده موفق اولمانک سبی و سری بوندن عبارتدر . »

صحت‌لکی موجب حفظالصحه قاعده‌لرینه عدم اطاعت ، عمومیت او زره تدریجیاً واقع اولور . مثلاً لزومندن فضله غداً آلمانک مضر اولدیغی پک ایی تقدیر ایده‌ن بر کیمسه‌نک او کنه پک سودیکی بر یمک قونولدیغی وقت بو آدم شو دوشونجه‌نک تحت تأثیرنده‌در : فضله یمک فی الحقيقة ایی دکلدر . فقط بو دفعه‌یه مخصوص اولمق او زره بر آز فضله بیرسه‌م نه اولور؟... ایشته بویله‌جه مفرط حرکت ایتش اولور و بونی‌ده

تکرر ایتدیرد رک فضله یمکی بر عادت حکمنه صوقار . بوندن ایلری
کان سوء هضم صحنتی بوزار . طعام خصوصنده اولدینگی کی توتون
ایچمک و عشرت ایتمک کی مضر عادت‌لرک جمله‌سی انسانه یاواش
یاواش حاکم اولور .

صحنده یاشامانک اصول‌لرینه واقف اولمق هر فرد ایچین شرطدر .
و بوتلری پک قولای اوکره نه بیلیر . لکن اک الزم اولان شی بونلری
اوکرند کدن صوکرا اجرا و حیاتنده تطبیق ایتمک درکه ، عقل سلیمانک
دوغر و دیه طانیش اولدینگی شیلری وجوده ، نفسنه حاکم اوله‌رق
یاپدیرمق و بویله‌جه نفس اوزرینه غلبه چالمقدار . اک کوچ اولان‌ده
ایشته بو نفسه حاکمیتی تأمین مسئله‌سیدر . فقط صحت کی پک قیمتلی
اولان بو خزینه‌یی غیب ایتمه‌مک و غائب اولیش بیله اولسه تکرار
الده ایتمک ایچین بو کوچلکلره قاتلانمق و هر بر فدا کارلغی کوزه
آلمق انسانلغنی‌مدرک کیمسه‌لر ایچین صحبت قیمتی ایله مقایسه اولونجه
هیچ مثابه‌سنده‌در . آئی و مسعود بر حیات کچیرمک ایچین صحبتدن باشقه
چاره یوقدر .

ایکنچی باب

انسانک وجودی ، پک کوزه‌ل ترتیب اولنیش ، چوق قولانیشلی بر
ماکنه‌یه بکزه‌در . بر او طوموبیلی ایشلتمنک ایچین ناصل که بزین ،
سو ویاغ کیجی بعض ماده‌لره احتیاج وارسه طیقی بونک کی وجودی
یاشامق ایچین‌ده ینه بعض ماده‌لره محتاجز . آئی بر شوفور ماکنه‌سنہ بزینی ،

صویی و یاغنی منتظمآ ویرمک او طوموبیلنى أی اداره ایتمک سایه سندە بوندن او زون مدت استفادە ایدر. بالعکس دقتسرلک ایده رک ما کنه سنك لوازنی انتظام دائرة سندە ویرمن أی قوللانماز و اهال ایددرسه بر کون يولده قالمق اهتمالی واردە. بر آز زمان صوکرا ما کنه سى بوسبو تون ايشله منز بر حاله کلير. وجود لر منزدە عیناً بولیله در. احتیاجلىخی کوزه جله، منتظمآ تامین ایده و أی استعمال ایدرسەك بزه هیچ بر ذھت ویرمکسزین او زون مدت حال صحتدە ياشار. فقط عکسنى يابارق فنا باقارسەق أی قوللازىليميان او طوموبیل کېيی قیریله رق، خستەلانه رق و وظیفه سنى ایها ایده منز بر حاله کلير و عمر منزك قىصالىسە سبب او لور. وجود ایچىن اك لازملى شى هوادر. بر انسان يىك يەدن او توپ ويا قرق کون پاشايابىلدىكى حالدە هواسز يارم ساعت بىلە ياشاياما ز. صحت ایچىن تنفس اولنان هوانك تميز و صاف او نماسى لازمەر. کونلر يىنك قسم اعظمى آچىق هواده كېيرنلرک دىكىرلرندن داها صاغلام او لدقىنده شىھە يوقدر. دىشارى يە ويردىكمز هر نفس ایچمىزدە كى هوایى دفع ایده. بر چوق انسانلرک قىالى بر او دا داخلنده او زون مدت بولنلىرى بو او دانك هواسنى دىشارى يە ويردىكمز زهرلى ماده لرلە دولدورور. بولىله بر هوایى تنفس ایتمک وجودى زهرلر. بناءً عليه صحتدە او لمق ایچىن قابل او لدىغى قادار آچىق هواده بولنلىق، او طوردىغىمىز او دالرك هواسنى صيق صيق تبديل ایتمک، پىجرەلری آچق شرطدر. مكتبلرده، فابرېقلرده والحاصل بر چوق انسانلرک بر آراده بولنگە مجبور او لدقلىرى محللرده بو نقطە يە صوك درجه اهمىت ويرمه ليدر. كىچە آچىق هواده او يومق وجودك يورۇغۇنلغى داها مكمل صورتىدە كىدەردىكى كى اشتەيىدە آرتدىرىر. بوندن دولايى بر چوق يېلىرىدە

پك چوق کيمسلر ياز وقيس بالقونلرده ياتارق سختلري خويه ايذرلر. صوغوقدن قاچينه رق فنا هوالي او دالرده او طوروب ياتانلر، وجودلرينه قارشى پك بو يولك بر خطاده بولونورلر. فنا هوالي بر او دانك وجوده ايراث ايتدىكى خسار صوغوغنگىندن پك فضلەدر. آچيق هواده بولونولدىغى زمان درين درين نفس آلمق، كوكسى صاف هوا ايلەصيق صيق دولدورمۇ چوق فائدهلى بر شيدر. بونك ايچين هر صباح يتاقدن قالقار قالقماز همان ديشاري چيقەرق ويا آچيق بر پنجرە او كنده دورارق او زون او زون نفس آلهرق صاف هوایي جىكىلرە آلمىغى اهمىلە توصىيە ايذرلر. درين تنفس ايتمەنك اك ئىي اصولى آغز قىالى اولدىغى حالدە برون ايلە هوایي يا واش يا واش اچرى آلهرق و بوجالدە بر مدت بىكلەدكىن صو كرە اچرىدەكى هوایي آغز دن سرعتلە ديشاري ويرمكدر.

وجود ايچين ايكنجى درجه ده لازم او لان ماده صودر. وجودك ھلىتك قسم اعظمى صودن عبارتدر. غدا او لهرق يىدىكمىز ماده لرك هضمى، قانزك جولاتى تامىن، وجودك حاصل ايتدىكى زهرلى ماده لرى ادرار، تر و تنفس واسطه لريلە ديشاري يە دفع ايچين صويك وجودى الزمدر. بر چوق کيمسلر كافى مقدارده صو ايچمىز لر كە بو، بو يولك بر خطادر. همان هر كىھ فضله صو ايچمىسى توصىي او لە بىلەر. صوپى يالكىز طعام ائناسىنده ايچمك دوغرى دكادر. طعام ايلە ايچىلن بر مقدار صو وجودك احتياجنه كفایت ايتمز. صباحلىن قالقنجە آقشام ياتاركىن و كوندوز يىكلارندن ايکى اوچ ساعت صو كرا ايكيشىر باردار سو ايچمك چوق فائده ليدر. ايچنە قار ويا بوز آتهرق صوغۇ ئاماق شرطىلە صاغلام بر وجود ايچين ايچىلە جك صويك صوغۇق اولىسى

فائدہ بخشدرا . صولر غایت قولای بوزیله بیلیرلر . درین قویو و پیکار صولری بیله ایچرلرینه خارجدن بعض مضر ماده لرک صیزماسی ایله چوق قولای بوزولا بیلیرلر . بناءً علیه ایچیله جک صولرک ایچنہ مواد خارجیه نک کیرمه مسنه صوک درجه اعتنا ایمک لازم در . دامک و صهر بحک تمیز او لمی شرطیه یاغمور صولری ، ایچمک ایچین او ویریشلی در . صویک تمیز لکندن شبهه ایدیلریکی تقدیرده قاینادیله رق صوغود قدن صوکره ایچامسی اک ائی والاک امین برا صولدرا . صویک تمیز لکی پک مهم بر مسئله در . تبعه سنی سه و هن و دو شوتن حکومتلرک ، بلدیه لرک اک مهم وظیفه لری خلقک تمیز صویه اولان احتیاجلرینی تأمین ایمکدر .

حیات ایچین او چنجی درجه ده اهمیتی حائز اولان ماده طعام ویا غدادر . وجود طعام تسمیه ایتدیکمز ماده لری معده یه آلیر و بوراده و با غصاقله رده بونلرک هضم او لنسی ایله وجودک احتیاجلری ایچین استعمال او لنوورلر . غدانک نوعی وطرز اکلی سخت ایچین زیاده سیله حائز اهمیتدر . انسانلر مد نیتده ایلر و له دکجه طعاملرینی متزايد بر دقت ایله ترتیب ایمکده و معین زمانلرده یمکده در لرکه بو ، چوق ائی بر شیدر . فقط بو میانده یمکلری تنوع و زنگینلشیدیرمک تهـا که سی ده موجوددر . مثلاً بو غذا بکی او فالانه رق اون ایله قاریشدیرلدیغنده ، اکمک برآز اسمر رنکده چیقمسنه رغماً کاملاً کیکسز او ندن یا پالش اولان اکمکدن دها صحیدر . کذا ، بولغور ، دوکه و مرجمک کی بر آز قبا اولان غدارلر صاعلام وجودلی انسانلر ایچین صوک درجه نافعدر . بو کی طعاملرک ائی پیشمش او لملاری هضم ایچین شرطدر . چونکه معده چی ائی هضم ایده بیلریکی حالده یاری پیشمش حبوباتی هضم ایده من . طعاملرده دقت ایدیله جک دیکر بر نقطه ده چوق ائت

یه مکدر . ات آنچق آز ییک شرطیله ائی بر طعامدر . چونکه وجودک آز اته احتیاجی اولدینی، و فقط چوغندن استفاده ایده مدیکی بر حقیقتدر .

چوق ات ، وجوددن ، دفع اولمک ایچین وجودی فصله یوردینی کی بوره کلره ده زیان ویرمسی احتمال داخلنده در . بناءً علیه صحت ایچین آز ات ییک ، چوق ییکدن خیرلیدر . هفته ده ایکی ویاوج دفعه ات ییک کافیدر . کونده بر کرده زیاده اکای ایسه دوغروند دوغرسی یه مضردر . سی قرقی تجاوز ایتمش کیمسه لرک ایسه آئی داها سیره کیملری لازمدر . آئی آز ییک نه قدر مهم و دقت اولنه جق بر مسئله ایسه کرک تازه ، چی کرکسه پیشمش سبزه و میوه لردن ده او قدر بول بول ییک لازمدر . چونکه بونلر معدنه ک ملاحتنه خدمت ایده دلر . و (ویتامین) دینیلن ماده لری تأمین ایدرلر . (ویتامین) لر صحت نقطه نظر ندن پک مهم ماده لردر . چونکه بونارک نقصان اولمی اشتہ اسز لق و بر طاقم خسته لقلر وجوده کتیرر . بو موادک تازه میوه و سبزه لرده چوق مقدارده بولندیغندن و سبزه واتک قبضله میدان ویرمه مک خاصه سی حائز اولدینگندن فصله یه سی فائده لیدر . هر نملکتک کنده نه مخصوص طعاملری واردر . خلقمزک ییدیکی تکلار کافی درجه ده متنوع ، لذید و قوہ غدائیه بی حاویدر . فقط اصول طبخنده کافی درجه ده پیشیر مک خطاسی مکرراً و قوعه کان بر خطاردر که بوندن ده سوء هضم باش کوسته ریبور . دیکر بربویوك خطاده یکلاری معین ساعتلرده یه مک و اکل انسنده چکنه مه مکدر . برده ییک زمانلری آراسنده اوزوم ، چکرده ، بلی ، شکر کی شیار ینکده در که بوده پک مضردر . چونکه معدنه ایکی طعام آراسنده استراحت

ایتمی لازم در که معین و قتلرده یه ن یکاری قولایجه هضم ایده بیاسین.
 ایشته بو سبیلردن و برده قیرمزی بیبر کی آجی و اکشی ماده لرک
 فضلہ استعمالندن مملکتمنزدہ معده خستہ لقلاری پک چوق و قوع بولقدہ در.
 صحتدہ یاشامق ایچین طعامی هر کون منظماً ، معین زمانلرده
 واوج دفعه یمک لازم در . یک یرکن بوتون عائله ایله برابر بولونه رق
 سفره باشندہ اکانمک کولمک ، ایی چکنه یه رک اکانجه لی وقت چکیره رک
 طعام ایتمک ؟ فضلہ یه یوب وجودک احتیاجلرینی تأمینه کافی مقدار
 اکل ایدنجه و بر آز طوقلق حس ایدنجه چکیله رک بر آز دها اشتہا
 وارکن سفره دن قالقمق یمک یه منهک الا ایی اصولیدر . لزومندن
 فضلہ یمک یمک معده یی بوزار وجود ایچین بویوک بر یوک اولور .
 بویوکی دفع ایتمک ایسه بزم ایچین کوچ و هیچ بر فائده سی او لمایان
 بر ایشدر . مسئله بونکله ده قالمایوب وجوددن دفع ایدیلیر کن بو
 ماده لر بر طاقم زهری شیلر میدانه کتیریر لر که بونار قارا جکر و بو بر کلر مز
 کی مهم اعضا مزی زهر یه رک خستہ لغمزه سبیت ویرمکده در لر . بناءً
 علیه طعاملر مزی دائم معین زمانلرندن باشقه و قتلرده معده مزی
 بور مامنگه چوق دقت واعتنا ایتلی یز . آتحق بوصورته حرکت ایدرسه ک
 صحتمزه الا بویوک اییلکی ایتمش اولورز .

اوچنجی باب

بر ما کنه دن تمامیله استفاده ایتمک ایچین یالکز اوکا لازم اولان

ماده لری تأمین ایتمک کافی دکلدر . ما کنه بی کوزه بلجه، ای برا صولدہ استعمال ایتمه لیدر که ایشه یاراسین و تماماً ایفای وظیفه ایده بیلسین ! بر شوفور او طوموبیله مقدار کافی بزین ، یاغ و صو ویریر ، فقط ما کنه سنی چوق یوکلر ، فنا يولارده چوق خیزلى سوق ایدر و تمیز طوتمازسه آز بزمان ظرفنده ما کنه سنی خراب ایدر . وجود لرمزدہ تمامیله بولیه در . تنفس ایتدیکمز هوایه ، ایچدیکمز صویه و بیدیکمز طعام و قتلرینه چوق دقت ایتمکله برا بر وجود مزك طرز استعمال نه ده چوق اعتنا و دقت ایتملی يز . حیات ایچین هوا ، صو و غذا ناصل شرط و الزمه سه صحت ایچین ده ایش ، ادمان و استراحت او درجه شرط و الزم در . صاعلام وزنده اوله بیلمک ایچین هر بر وجود ، ایش کور ملیدر . ایشله میان دمیر ناصل پاصلانیر و چورورسه چالیشمایان ، حرکت ایتمین وجودده ضعیفلایارق خسته اولور . تماماً صاعلام اولمک ایچین بدنک هر قسمی فعالیته اولماید . قولارمزن و آیاقلر مزن حرکت ایده رک ایشله دیکی کی دماغمزرده دوشونه رک و او قویه رق ایشله ملیدر . چونکه دماغک حرکتی دوشونمک واو قومق ایله قابلدر . بو یا پیلمازسه ، دماغ کورله نوب پاصلانیر و بولیه جه اک قیمتلى عضو مزدن محروم اولورز .

ادمان و یا بدنی حرکات ، وجود مزدہ کی قانک جولا تی چوغاتیر . و بولیه جه قاندہ کی مواد غذائیه وجود که هر طرفه داها مکمل صورتده پاپیلر و بوتون وجود استفاده ایدر . وجودده میدانه کلش زهرلی ماده لر قانک جولا نی ایله داها قولای ومکمل بر طرزده دفع اولور . بدن حرکت ایتدیکی زمان داها درین نفس آلیرز که بوده قانک تیز لئنسی ایچین پک فائده لیدر . ادمان ، باخر صاقلرک حرکتى تزید ایدر ، بولیه جه هضمە حسن تأثیری اولور و انقباضه میدان ویرمزن .

آچیق هواده ایشهین کیمسه‌لر، چیف‌تیجیلر، چوبانلر واورمان‌نجیلر صحیجه اک بختیار کیمسه‌لردر. کاشکه هر کیمسه کونده ایکی ساعت آچیق هواده وجودینی بر آز یوره جق قدر چالیشمیه وادمان ایتمکه مجبور او لسیه‌یدی، صحت عمومیه ایچین نه بیویوک بر نعمت اولوردی. ایشلری آچیق هواده اولمايان کیمسه‌لر و چالیشدقلری اشناده بدنه حرکتلرده بولنیانلر صاغلاملاشمک و چابوق اختیارلامامق ایسته‌رلرسه هر کون آچیق هواده ادمان یا پهرق وجودلرینی بر آز یورمالری شرطدر. سرعتله یورومک، حیوانه بینمک، و فوتبول کبی قوشولی او یونلراوینامق ادمان‌ویا بدنه حرکتلرک اک فائده‌بخش اولانلرندندر. دکان‌نجیلر، کاتبلر و مأمورلر بو نقطه‌یه دقت ایتسه‌لر صحیجه چک چوق استفاده ایتش اولورلر. بو نوع مشغولیت اربابنده، وجودلرینک حرکتسزلکندن دولایی باش آغزیلری، انقباض و هضم‌سرزلق واعصاب خسته‌لقلری غایت کثرتله واقعدر.

وجودی ایشلتمک لازم و شرط اولدینی کبی استراحتنی تأمین ایتمکده الزمدر. وجودک یورولسی چوق فائده‌لیدر فقط یورغون وجودی‌ده فضاه ایشلتمک مضردر. یورغونلوق کافی مقدارده ایشهه‌مش اولدیغمزی آکلامق ایچین طبیعتک بزه براشارتیدر. ایلک یورغونلوق حس ایتدیکمزده چالیشمیغه بر آز داها دوام ایتمکله زیان کورمه‌یز. فقط فضاه دوام ایده‌رسه‌ک، یورغونلاغی بالاخره قولایجه دفع ایده‌مه‌یز که بوندن‌ده وجود زیان چکر. بدنه یورغونلاغی ایچین بولیه اولدینی کبی فکری یورغون‌ناقدده بولیه‌در. بناءً علیه: مناسب زمانلرده فکره و بدنه استراحت تأمین ایتمک حال صحبتده‌یاشامق ایچین شرطدر. استراحتک طبیعی واک فائدہ‌لی شکلی او یقودر. صاغلام بر وجود

ایچین یدی ، سکن و یا دوقوز ساعت اویقو لازمدر . آقشاملری کچ یاتمّق هیچ ای دکلدر . کیجه قارا کلغی اویقو ایچین اک مساعد بر زمان اولدیغی ایچین ایرکن یاتوب ایرکن قالقمق اک ای بـ عادمـدر . کیجه نـک بویوک بـ رـقـسـمـی چـالـیـشـمـق وـیـاـاـکـلـنـجـهـاـیـلـهـ کـچـیرـمـکـوـصـبـاحـلـرـی آـیـدـيـنـلـقـدـهـ اوـیـوـمـقـ مـضـرـدـرـ . وـجـوـدـلـرـمـزـ اـنـظـامـیـ چـوـقـ سـوـدـرـ . هـرـ آـقـشـامـ اـیـرـکـنـ وـمـعـینـ سـاعـتـلـرـدـهـ یـاـتـمـقـ ،ـ کـرـکـ اوـیـقـوـ کـرـکـسـهـ اـسـتـراـحـتـ بـدـنـ اـیـچـینـ اـکـ اـیـ بـ اـصـوـلـدـرـ . اوـیـوـدـیـغـمـزـ مـحـلـلـرـکـ هـوـاسـیـ تـمـیـزـ وـمـکـنـ مـرـتبـهـ سـرـینـ اوـلـمـاسـیـ اـسـتـراـحـتـ نـقـطـهـ نـظـرـنـدـنـ چـوـقـ فـائـدـهـلـیدـرـ . چـونـکـهـ پـیـسـ هـوـادـهـ قـانـمـزـ تـصـفـیـهـ اوـلـهـ مـادـیـغـنـدـنـ اوـیـقـوـ وـجـوـدـهـ الزـمـ اوـلـانـ اـسـتـراـحـتـ تـأـمـیـنـ اـیـدـهـمـزـ . بوـ سـیـبـدـنـ دـوـلـاـیـ آـچـیـقـ هـوـادـهـ یـاـتـمـقـ تـرـجـیـحـ اوـلـنـمـلـیدـرـ .

وجودلریمـزـکـ حـسـنـ اـسـتـعـمـالـنـدـهـ چـوـقـ مـهـمـ اوـلـانـ بـ شـیـدـهـ تـمـیـزـلـکـدـرـ . درـیـ وـجـوـدـکـ اـکـ مـهـمـ اـعـضـاـسـنـدـنـ اوـلـدـیـغـیـ کـیـ خـارـجـدـنـ کـلـهـ جـکـ تـهـلـکـلـرـهـ تـمـاسـ اـیـتـدـیـکـمـزـ بـالـعـمـومـ مـضـرـ مـادـهـلـرـهـ قـارـشـیـ بـرـنـجـیـ خطـ مـدـافـعـهـمـزـدـرـ . جـلـدـمـزـ ،ـ بـزـیـ بـرـ چـوـقـ فـناـ شـیـلـرـکـ تـأـثـیرـنـدـنـ ،ـ صـیـحـاـقـدـنـ ،ـ صـوـغـوـقـدـنـ مـحـاـفـظـهـ اـیـتـدـیـکـیـ کـیـ تـرـ وـاسـطـهـسـیـلـهـ وـجـوـدـهـ حـصـوـلـهـ کـلـانـ بـعـضـ زـهـرـلـیـ مـادـدـلـرـیـ دـهـ دـیـشـارـیـ یـهـ دـفـعـ اـیـدـهـدـرـ . اـیـشـتـهـ بوـتـونـ بوـ وـظـائـفـیـ اـجـرـاـ اـیـدـهـ بـیـامـسـیـ اـیـچـینـ صـیـحـتـکـ مـحـاـفـظـهـ اوـلـمـاسـیـ لـازـمـدـرـکـ بـودـهـ آـنـجـقـ تـمـیـزـ طـوـتـوـمـاسـیـ اـیـلـهـ مـمـکـنـدـرـ . توـرـکـیـانـکـ تـمـیـزـلـکـ عـادـتـلـرـیـ قـوـاـعـدـ حـفـظـ الـصـحـیـهـ یـهـ موـافـقـ دـکـلـدـرـ . اـهـالـیـنـکـ بوـیـوـکـ بـ رـقـسـمـیـ اـیـکـ وـیـاـ اوـچـ هـفـتـهـدـهـ بـرـ حـمـامـهـ کـیدـهـرـلـرـ . حـمـامـلـرـ اـیـسـهـ عـمـومـیـلـهـ قـارـاـ کـلـقـ ،ـ رـاطـبـ وـعـلـلـ سـارـیـهـ مـیـقـرـ وـ بـلـرـینـکـ یـاشـامـسـیـ وـبـارـیـخـیـ اـیـچـونـ مـسـاعـدـ مـحـلـلـرـدـرـ . یـیـقـانـمـقـ اوـزـرـهـ بـوـ مـحـلـلـرـهـ کـیدـهـنـلـرـ پـکـ فـضـلـهـ صـیـحـاـقـ

اولان حماملرده او زون مدت قاله رق پك چوق تر لر که بو، وجودی ضعیفلا تیر و صوغ عوغه قارشی وجودک مقاومتی ا کسیلیر. بونک ایچین در که حمامدن چیدقدن صوکرا اکثریا نزله یه طوتولورلر. بوندن ماعدا، وجودی ایکی اوچ هفتهدہ بر ییقامق کافی دکلدر. اوچ هفتهدہ، بر ساعت مدتله حمامده قالمقدنسه هفتهدہ بر کره یارم ساعت، ویا هر ایکی اوچ کوندہ براون دقیقه مدتله ییقانمک هر حالده داها چوق فائده لیدر. حرارتی معتدل اولان بر محلده چابو جاق ییقانه رق و بانیوی متعاقب وجوده صوغ عوق صو دوکرک قورو بر خاولوا یاهه صیقیجه قورولانمک وجودی او غمق، جلدک تمیز لکی و صاعلامانی ایچین وجودک صحت عمومیه سی نقطه نظر ندن چوق فائده لیدر.

جلدک تمیز لکنه چوق دقت و اهتمام نرمی درجه سنده، آغازک، بالخاصه دیشلرک تمیز لکی، هضم ایچون چوق مهم بر مسئله در. دیشلرک حسن محافظه سی ایچین هر صباح و آفشار فیرچه ایله او غمق شرطدر. دیش معجون نلری آراسنده اک ای خفیف درجه ده اکشی اولانلریدر. معجون بولنادیغی زمانلر عادی صویه در تده بر نسبتده سر که قاته رق فیرچالامق ده موافقدر. قولاقلرک ایچریسنده ساقز کی بر ماده وجود بولنده دو. بوماده مک فضله لاشماماسی ایچین قولاقلرک ایچریسی یوموشاق بز پارچه سی ایله ویا چوپه کچیریلش پاموقلر واسطه سیاه تمیز له مک اقتضا ایده ر. کوزلری ده بر قاچ دفعه بر اق، صوغ عوق صو ایله ییقامق لازمدر. بالخاصه چوجو قلرک کوزلرینه سینک قونما سنی منع ایمک ایچین صوک درجه تمیز بافق شرطدر.

وجودمنی حسن استعمال ایچین آتیده تعداد اولونان نقاطه صوک درجه اهمیت ویرمک مجبور یتنده يز: بزی تماماً مشغول ایده جک

بر ایشه اوغر اشهرق ، هر کون آچیق هواده خفیفجه یورولونجه یه
قادار ادمان ایتملی یز . هر آقشام معین ساعتلرده وايرکنجه هوادار
و سرین بر او داده یاتمالی و بوتون وجودک ، آغزک ، کوزلرک
و قولاقلرک تمیزجه ییقانمسنه صوك درجه دقت و اعتنا ایله ملی یز .

— دردنجی باب —

دنیاده بولنان بوتون مخلوقاتک کندیلرینه مخصوص دشمنلری
واردر . بونلر ، دائم او مخلوقی ضعیفلاتهرق محو ایمکه جالیشیرلر .
طاوشان ، جیلان و کیک کیجی اوت یهیجی حیوانلرک دشمنلری
آت ییجی و ییرتیجی حیوانلر ، یعنی تیلکی ، قورد ، قاپلان و سائزه در .
انسانلرده حال وحشته ایکن بو کیجی دشمنلره معروض قالیرلردى .
عدنیات دورنده ایسه بونلرہ قارشی کندیمزی قولایجه مدافعته ایمک
چاره لرینی بولش بولونیورز . بوکا رغماً وجود مزه سوء تأثیر ایده ن
دیکر بر چوق دشمنلرله هر کون قارشیلاشمقده یز . تنفس ایتدیکمز
هواده ، ایچدیکمز صو ییدیکمز طعامده ، حتی البسه مزده بیله
وجوده مضر اولان بر چوق شیلر موجوددر . بونلرک بعضیلری
کوزله کورو له میه جک درجه ده او قادر . بو بولیله اولقله برابر وجود مزك
بونلرہ قارشی طبیعی بر مقاومتی ، موضعی بعض تدا بیری ده یوق دکلدر .
صاعلام برو جودده حیات ایچین تھلکه لی اولان دشمنلرہ قارشی طبیعی
بر مقاومت وارد رکه بو اولما سه ایدی ، بونلرک تمادی هجوم و تعرضلرندن
چاچو جاق متأثر اوله رق خسته لا نیز وأولوردک . بناءً عليه صحنه اولان

وجود بو دشمنارک علی العاده و دائئمی تعرضه ندن متأثر اولماز. وجود صاعلام او لمایوبده بونلره قارشی مقاومتی قیریایرسه پک قولای خسته اولنور. بوندن دولاییدر که وجود هر که صحنتی دائما بوزمامه دقت ایله ملی یز. بوایسه ایکنچی و او چنجی با بلرده تعریف و تفصیل اولنان قواعد صحیه یه رعایته قابلدر. وجود دشمناری یی بر قاج قسمه آیرمک ممکندر:

برنجیسی: — فیزیقی احوال. حرارت، صوغوق، کوشن
ضیاسی و رطوبت کیبی.

ایکنچیسی: — کیمیوی ماده‌لر، یعنی زهرلر.

او چنجیسی: — وجوده تأثیر ایده ن بعض مضر باتلر و میقر و بلر.

دردنجیسی ده: — بعض حیوان چقلار در.

بونلرک وجوده اولان تأثیر لرینی آتیده آیری آیری موضوع بحث
ایده جکنر.

حرارت: حیات ایچین حرارت شرط در و حرارت سر ز حیات
امکان سر ز در. فضله لغی و یا نقصان لغی صحبت او زرینه پک مهم تأثیر یا پار.
مثلا، تام صحنه اولان وجود دک درجه حرارتی متمادیاً او تو زیدی
او مالاییدر. بو درجه حرارت، بولند یغمز محیطک حرارت نک زیاده لکی
و یا اکسیکلکی حسیله اکسیلیر و یا آرتار سه وجود خسته لانیر. بونک
ایچین وجود دک طبیعی حرارتی متمادی صورت ده عینی درجه ده محافظه
ایتسی لازم در. صاعلام بر وجود طبیعی مقاومت لری سایه سنده درجه
حرارتی هر زمان محافظه ایده در. محیطک فضله صیحا لغی سیلیله و یا
وجود دک چالیش هرق حرارتی تزیید ایتدیکی تقدیر ده جلد ده کی قان
طمار لرینک شیشه سیله برابر فضله تر حاصل اولور. تر لهین بردستی

ناصل ایچنده کی صویی صوغوتورسه تر لهین جلدده عینی وجهمه قانی
صوغوتور و بویله جه وجودده کی فضله حرارتی دفع ایدر . ایشته
وجودک ، زیاده حرارتیه قارشی اک مهم بر واسطه مدافعه سی جلدر .
جلدک ، بو وظیفه سی تمامیله و بحق ایفا ایده بیامسی ایچین دائما تمیز
طوتولمی شرطدر . تر ده لیکلری کیر دولاییسیله قاپانمش اولان بر
دری تمامیله تر افزای ایده من ، بناءً علیه وظیفه سی ده ایفا ایده من .
پک صیحاق اولان محالرده کوچ و چتین ایسلر ایله مشغول
اوله رق او زون مدت دور مق صحبت ایچین هضردر . چونکه بورالرده
وجود فضله حرارتی دفع ایده من . بحال ایسه عاقبت خسته لغه سبب
اولور . صیحاق مملکتلرده یاشایانلرک کونک اک حرارتی ساعتلر نده
کولکه لک و سرین محالرده استراحت ایته لری ایشته بو سبیدن ایلری
کلکده در .

صوغوغه قارشی اک مهم واسطه مدافعه‌سی کسب ضعف ایتمش اولور. جلدک اعظمی قابلیتی حسن محافظه و بو ساییده صوغوقدن متاثر او لاماسنی تأمین ایچین وجودی صيق صيق صوغوق صو ایله ییقاپوب قورو برخاولوا ایله او غمق چوق فائده‌لیدر. قیش موسمنده بویله یا پیلیر سه پک آز تزله‌یه طو تو لور. صوغوغه قارشی ایکنجه مدافعه مزده بدن در. صوغوق بر محلده برمدت حرکتسز او طورسهق او شومکه باش‌لارز. وجود ایچین بو طرز حرکت مضردر، چونکه حرکت ایتیان بر وجود بر چوق سبیلردن دولایی طبیعی حرارتی محافظه ایده من. بو جهتدن پک صیحاق محلارده او زون مدت دور مق ایی بر حرکت او لمدینی کی صوغوق یرلرده فضلہ مدت و بی حرکت قالمق مضردر. وظیفه‌لری ایجایی بو قاعده‌یه رعایت امکانی بوله میانلار، بالضروره وجودی صنعتی و سائط مدافعه ایله، یعنی زیاده البسه کیه رک محافظه ایتملی در لر که وجود طبیعی حرارتی متمادی صورتده صاقلا یه رق زیان کورمه‌سین.

کونش ضیاسی: — بالعموم حیات، یعنی حیوانات و نباتات ایچین حرارت قادر کونش ضیاسی دهالز مرد. بوندن دولایی انسانلر ک صحی ایچین اک لزومی و فائدہ لی بر شیدر. کونش ضیاسی جلدی کوزجله محافظه ایتمک ایچین چوق فائده‌لیدر. مضر میکروبلری محو ایده‌ر، تنفس ایتدیکمز میکروبلری محو ایده‌ر، تنفس ایتدیکمز هوایی تصفیه ایده‌ر. کونشسرز یرلرده یاشایان کیمسه‌لر ضیاسز محلده بیتن او تلر کیبی صاری بکزی و ضعیف اولورلر. — ورم کیبی علتارک تداویسنده ضیای شمیس پک مؤثر بر دوادر. بونکله برابر پک صیحاق کونلرده او زون مدت باشی آچیق کونشده کزمک ضرر لیدر. چونکه کونشک شعاعاتنده زهرلی بر تأثیر وارددر. بو سبیدن دولایی دماغ

و دماغه نك متأثر او لاما ماسى ايچين باشى و بويونى كونشه قارشى محافظه به دقت لازم در. او زون زمان كونش آلتندە بولنگه مجبور او لانلرك باشارى يى و بويونلىرى بى راشق ايله حرارت شمسىدن محافظه ايملىرى شرطدر. رطوبت : — نىناك وراطپ يىزىلدە مەتادىياً بولنچى سخت ايچين چوق فادر. چونكە صيحاقدا و راطپ هوادە تر قولايچە تىخى ايدە مدېكىندن وجود سرينه يەمن و صوغوق ، رطوبتلى محملارده وجود حرارتى داها قولاي غىب ايتدىكى كىيى چابوجاقدە اوشور . وجود منزه ضرر ويرەن بى چوق مېقروبلر كىرتله رطوبتلى محملارده بارىنېلر . بوندن دولايى راطپ محملارده خستەلق چوق او لور . أولرده و ايش محملارندە رطوبت او لاما منسە چوق دقت ايتلى در .

يوقارىدە تفصىل او لنان خصوصاتك حيات عموميەمن و أول منز او زرنىدە پك بويوك بى رول اوينادقلرى اليوم تمايمىلە آكلاشىمىش بى مسئله در . بىزى صوغوغە و صيجاوغە قارشى محافظه ايمكىدە او لان البىه وخانە مسئله لرى حفظ الصيحة نقطە نظرندەن چوق اهمىتلى شىلدەر. البىه منزا ويلە او لمالىيدر كە كركە فضله حرارتىن كر كە فضاھ صوغۇقدەن بىزى محافظه ايدە بىلىسىن . صيحاقدا زمانلرده خفيف وايچە البىه كىيمك كر كدر. فقط پك زىادە صيحاقدا كونشه قارشى دە البىه نك بى راز داها قالىن او لمىسى شرطدر. چونكە البىه قالىن او لورسە حرارت وجود منزه قادار تفوذايدە منز و جودى صيحاقدا طوئق ايچين صوغۇقدە بويوك فانىيە كىيمك جائز ايسەدە قات قات البىه كىيەرلە جلدك سختى اخلال دە حفظ الصيحة قاعده لرىنه مخالفدر . بناءً عليه بىزى نە چوق صيحاقدا و نەدە چوق سرىن طوئه جق كىيى معتمدلە البىه كىيمەلەيدر . قىش البىه منز أو لرمزك درجه حراتىنە كورە او لمالىيدر . او لرمز كافى درجه دە اىصىتلەمش ايسە .

آز البسه کييەرك ديشاري چيقدىغىز وقت ده پالطو، پارده سو كېيىنجه بىر ستره علاوه سىلە صوغۇغۇھ قارشى تحفظ ايتلىي ز. أولرەمەز صوغۇق بىلە اولسە ايچرىدە او طورور كن آنجق او شومىھ جڭ قادر البسه كېيمىك كايفىدر.

بعض يىلدە كونلر چوق صىحاق اولدىغى حالدە كىچەلر فوق. العادە صوغۇق او لور. بو كېيى مەلەر دە كىچەلردى فضله البسه كييەرك مەددەتى صوغۇق دەن مەحافظە ئىچىن دە كىچە و كوندۇز قارن او زىزىنە يو كەن مەعمول خەپىن بىر قوشاق باغانلامق چوق فائىدىلەر.

خانەلرمىزك هوادار و ضيادار او لمسى ئىچىن دە كافى مەدار پىجرەلرە مالك او لمسى لازىمەر. رەطوبىتلى مەلەر دە و نەنڭاڭ أولرە دە او طورەمەن ك تختە او لمق شەرتىلە أوك كىنىشلىكىن دە بىر بودروم (خەنگەن) بولندىر مەق اوى رەطوبىتىن قورتار مەق ئىچىن چوق ئىنى بىر اصولدر. بونكەل برا بر رەطوبىتە قارشى، چارە مەدافعە كونشىدر. بوندىن دولاپى كونشىك أولرەمەز هەر كون بىر مەدت كىرمەسنى تامىن ايتىك رەطوبىتە قارشىڭ ئايى چارە در. پىك صىحاق مەلکەتكەر دە هەر أوك يو كىشك طاوانلى سرىن بىر اۋداسى بولنمىق لازىمەر كە كونك اڭ شەدتلى صىحاق زمانلار نەدە اورا يە التجا او لەنەرق استراحت او لەنەپىلىسىن.

صوغۇق موسملىرى دە، او طورولان أولرەك هەر طرفىنى مەكىن مەرتىبە ئىصىتمق سەخت ئىچىن چوق ئىيدىر. او طورەمەق ئىچىن اڭ ئايى و موافق درجە حرارت (۲۰ الى ۲۲) در. ياتاركەن او دايى ئىصىتمق جائز دىكىلەر. أولرى اڭ ئايى ئىصىتمق او صولى بودروم قاتىن دە يانان بىر او جاقدە صىحاق صويى او دالىردىن كېيرمەك دەر. بو اصولك تطبيقى

مکن او له مادیغى تقدیردە دیکرالك موافق اصول صوبالر واسطه سیله در .
آچىق مانغاللارده كمور آتشى قوللارنىڭ ئى دىكىدر، چونكە يانان كمورلاردن
حاصل اولان غاز صحىت ايچىن يك مضردر .

بىشىجى باب

وجودلار منزه فنا تأثير يايپان بىر چوق كىمييى ماددلر موجوددر .
بونلرك بىر چوغۇنى هر كىسجه معلوم اولان زهرلاردر . (آرسەنېق) يعنى
صىچان اوتنى ، كوھرچاھە و سائەرە كې . بو زهرلر هر كىسە معلوم
اولدىغىندىن آنجق ياكلاشلىق ويا قىصد نتىجەسى يە بىلەر . بو سېيدىن
دولايى بونلاردن انسانلاره چوق زيان كەمكىدەدر . فقط دىكىر بىر
طاقىم ماددلر واردەركە زھەرىلى اولدقارى بىلەمىيەرك مع الاسف كىرته
استعمال اولنورلر وصىحت عمومىيە اوزرىنە چوق بويوك خسار اجرا
ايدەرلر . بونلارك استعمالىنىن احتىاب ايچىن ، زھراوندقلرى و وجوددە
پىك فنا تأثير اجرا ايتىدكلرى ، حتى چوق دفعە أولومە سېيدىت ويردىكارى
بىلەمىيەيدر . طېيىدركە وجوده ضرر ايرات ايدن بىرىشىئى استعمال
ايمەمك ويا استعمال ايدىيورسە درحال تۈرك اىتك اىستەميان كىمسە
يوقدر . واولما مالايدر . وجوده ضرر ويرەجك اولان هەنگى بىر
شىدىن درحال قاچايانلرك عقللىرى اولما لارى اىحباب ايدەر . اىشتە : آفيون ،
اسرار ، توتون ، قەوه و كئول : بو كېيى زھەرلاردن معدوددركە
بونلرك تأثيرات مضرە سىندىن آتىدە بىر بىر بىر بىر بىر بىر بىر بىر
سوه نلر ايچىن بو اىضا حاتىك فائىدە بىخس او له جىنى اميدىندەيم .

آفیون : - آفیون استعمالی وجوده تأثیر ایده ن وجودی

زهرلئین بر عادتدر . ینه رک ویاتوتون ایله ایچیله رک قولانیلیر . ایلک تأثیری دماغ او زرینه اولدیغندن برمدت خیالاتی چوغالتدقدن صو کرا با یغینلق و نهایت درین بر او یقه منجر اولور . ثانیاً تنفسی اکسیاته رک خفیفه تیر . ثالثاً، معده یه تأثیر ایده رک اشتماسز لق و بولاتی حاصل ایدر . بویله جه وجود لازم اولان غدایی آله من و صحبتدن دوشر . آفیونک برمدت استعمالندن صو کرا وجود اونک اسیری حالت کایر . اونسز یاشایه ماز و انسان بویله جه اراده سنی بوسوتون غیب ایده رک آفیونی الده یتک ایچین هر شیئی حتی حیاتی بیله فدا یتک درجه سنه واریر . آفیون مبتلالرینک هم دماغی هم بدنه قوتلری کوندن کونه کسب ضعف ایده رک نهایت اراده لرینی غیب ایده رلر . آفیونک پک مخرب بر صورت استعمالی ده کوچوك چوجوقلرک آعلام ماسنی منع ایچیندر . بیکلر، هر هانکی بزرگردن قولایجه متاثر اولورلر . اکثریا چوجوق آعلام ماسنده اوصانیش اولان والده ویا خدمت چیلر آفیون ویردرک چوجونک اولومنه سبب اولمشادر . چوجوق اولمه بیله ویریلن آفیون یوقاریده ذکر اولندیغی او زرده چوق فنا تأثیر اجرا ایده ر . اسرار : - اسرار وجوده یا پدیغی تأثیر جه هان هان آفیونه بکزه ر، زهری داه شدتلى و بالخاصه اراده نفسی قولایجه غیب ایتدیرمک خاصه سنه مالک اولدیغندن اخلاق او زرینه داه فنا تأثیر یا پار . بوندن دولای اسرار مبتلالری اکثریا قولایجه جنایت اجرا ایده بیلیرلر .

توتون : - تو تونده «نیقوتین» تسمیه ایدیلن زهر لی برماده وارد رکه خالصندن اون دامنه سی بر انسانک دیلی او زرینه قونسنه در حال اولومنه سبب اولور . ایچیان تو تونارده پک آز مقدار نیقوتین

بولندیغندن بوقادر فالغی هر کس در حال تقدیر ایدمه یور . حتی تو تونک صحت او زرینه یا پدینی فنا تأثیری آ کلامش پک آز کشی یه تصادف او نیور . نیقوتین قلی ضعیفلات دیغندن تو تون ایچن کیمسه لرک یورور کن ویا یوقوش چیقار کن چابو جاق نفس لری کسیلوپ یورولورلر . بو غازی و آق جکری تخریب ایتدیکندن تو تون چوق ایچلایکی تقدیرده او کسورولک حاصل او لور . خصوصیله چوجوقار و کنجلر او زرینه چوق تأثیری وارد . قلبه یا پدینی تأثیر دولایی سیله چوجوقارک جوجه ضعیف و قاوروق قالمه لرینه سبب او لور . ایشه بو تفصیل اولنان اسبابدن و هان هان عمومیت او زرده کثرت استعمالندن بشریت ایچین تو تون ایچمک عادتی از هر جهت ، یعنی صحت و اقتصاد نقطه نظر ندند بوبک بر بلا شکلی آمشدر .

قهوهه : — قهوه ده « قافهئین » ده نیلن بر زهر وارد . اهالی مزک ایچدیکی ویالکز بر دفعه قایناتیلان قهوه ده بو زهر ک مقداری نسبتاً آزدر فقط عربلرک ایچدیکی چوق قایناتیمش قهوه ده مبذولاً موجوددر . دیکر زهر لر کیی بونک ده چوجوقاره و کنجلره تأثیری داها فضاه در . چوجوقاره قهوه ایچیرمک یا کاش اولدینی قدر سنی کاله ایرمک کیمسه لرک ده صیق صیق قهوه ایچملری مضردر . چونکه هم معده یه اجرای تأثیر ایده رک سوء دضم ، هم ده قابه تأثیر ایقاع ایله وجودی ضعیف دوشورور .

قهوهه بولنان (قافهئین) ه بکزه ده ماده ده چایده موجوددر . بو جهتندن چایی ده فضاه استعمال ایتمک جائز دکلدر .

کئول : — یوقاریده ذکر ایدیلن زهر لی ماده لرک صحت عمومیه او زرینه اک زیاده مضرت ایراث ایتمش اولانی شبه سز کئولدر . بو

زه راق ، شراب ، قونیاق ، و بیرا کیچی ایچکیلرده بولنور . تأسفله یاد اولنه حق بر نقطه زرکه انسانار ، پک اسکی زمانلر دنبری نه وقت آرالرنده خوشجه بر وقت چیرمکی آرزو ایدرلرسه دماغاری او زرینه یا پدیغی تأثیر ایچین بو زهری استعماله آلیشمسلر . و بو کونه قادارده بو فنا عادتی ترک ایتمش دکلارد . کئول ، بر چوق سبیلردن دولایی انسانه فنالق یا پار . دماغه صورت تأثیری اراده نفسی و آ کلامق قابلیتی آزالتهقد . ایچنلرک مناسبتر سوز وايشلرده بولنمک بوندن ایلری کلیر . هر شیدن بی خبر اولورلر .

ثانیاً ایچکی معده بی بوزار . هضم قابلیتی اکسیاتدیکندن بر چوق کیمسه لرده اشته اسز لنه سبب اولور . او زون مدت کئول استعمال ایدنلرده قاره جکر خسته لغی میدانه کایر که بو علتک بدایتند اعتباراً آنحق بر ایکی سنه یاشایه بیلیرلر . بو مدت ظرفنده قارنلری شیشه رک پک چوق زحمت چکرلر . کئولک بو بره کاره ده تأثیری فنادر . عشرت ایدنلر وجودلرینه مهادیاً کئول ده نیلن ماده بی آلیرلر که بونک دفعی ایچین بو بره کلر چوق چالیشمغه مجبور اوله رق یورولولر . بوسیدن طبیعی وظیفه لری کوره مز بر حاله کله رک نهایت خسته لانیرلر . عینی زمانده کئول ، وجود او زرینه هر جهتدن یا پدیغی فنا تأثیر دولایی سیله وجودک طبیعی مقاومتی ده نقصانلاشدیریز . نزله صوغوق آلغیناغی ، ذات الرئه ، ورم کی خسته لقلرداها قولای حصوله کلديکی کیی ، عشرت ایدنلرده بو خسته لقلر وخیم بر شکل آلیرلر بر چوق کیمسه لر ظن ایدرلر که سرخوش اولیه حق درجه ده ایچیلرسه راقی شراب و امثالی ایچکیلر انسانه فنا تأثیر یا پماز . حتی چوق دفعه آز ایچمه نک ، هضم قوت و صحت ایچین فائدہ ملی اولدینگی ادعا اولنور که بونار پک یا کاش

تصوراتدن عبارتدر . بونلرک قسم اعظمی شه سز ایچمک ایچین ائی
بر بہانه ایجاد آرزو سیله او رته یه آتیلان شیلدیر .

مسکرات استعمالی او قادار مهم بر مسئله تاقی ایدلشدیر که منفعت
و یا مضر تی اثبات ایدلک ایچین چوق واسع و دقیق فنی تجربه لر یا پیامشدر .
بو تجربه لرک اک شایان اعتماد اولانی صورت قطعیه ده اثبات ایتمشدر که
کئولی آز مقدارده ایچمک و یا بیرا و شراب کی خفیف ایچکیار قولانمی
بیله وجودک قدرت و قوتی ، فعالیتنی کوز ایله کوریله بیله جک درجه ده
اکسیاتیر . آز استعمالنک مضر اولدینی اثبات ایدل دکدن صوکرا بالطبع
چوق قولانمی ، سرخوش اولونجه یه قدر ایچامستنک وجوده مدهش
زیان ویره جکی قطعیدر . آز ایچرم دییه نلرک اکثریا افراطه کیتدکاری
کورولور . سرخوشلک بک فنا درجه ده زهر لئنک ، عقلنی وارداده سنی
غیب ایتمک دیکدر . سرخوشلک وجوده آغیر بر ضربه در و بر چوق
فالقلرک باشیدر . و قوعه کلن جرم لرک جناتلرک برجوغی سرخوشلقده
اجرا اولنور . بوندن دولایی بو زهر یالکز ایچمک صحتنی بوز مقاه
قالماز ؟ عائله سنک ، اقربا سنک ، و قومشو لرینک ده رفاه و سعادتی اخلال
ایددر .

کندینک و ملتندن صحت و سعادتی ، رفاهنی سوهن ، دوشون
هر کیمسه ، آفیونک ، اسرارک ، توتونک و هر درلو مسکراتک هر
جهتدن مضر اولدقلرینی ادرارک ایله بالذات استعمال ایدیورسه در حال
ترک ، و هیچ بر زمان استعمال ایتمه مسی و دیکر لرینک ده استعمال
ایتمه ملرینی تامین ایچین ائندن کله فی یا پایالیدر .

بالاده ذکر اولنان زهر لردن ماعدا صحت نقطه نظر ندن مهم
اولان دیکر بعض زهر لی مادرلر وارد . بونلر بایات طعاملر ده وبالخاصه

أتلرده حصوله كلير . بو جهتدن ات وأتلی طعاملر زياده تھلکه ليدر .
 بـ ر ويـا برـ قـاجـ كـونـ اـولـ پـيشـمـشـ أـتلـرـدـهـ وـخـصـوصـيـلـهـ طـاوـوقـ ويـاـ بالـقـ
 أـتلـرـنـدـهـ فـناـ بـرـ قـوقـوـ ويـاـ منـظـرـهـ بـولـنـادـيـغـيـ حـالـدـهـ ،ـ بعضـ زـهـرـلـرـ مـيـدانـهـ
 كـلـيرـ .ـ بـويـلـهـ أـتلـرـ يـينـديـكـيـ وقتـ شـدـتـلـىـ بـرـ صـانـجـيـ ،ـ اـسـهـالـ ويـاـ ضـعـفـيـتـ
 حـاـصـلـ اوـلـورـ .ـ بـوـ حـالـلـرـ بـعـضـأـ ئـوـلـومـهـ بـيـاهـ سـبـبـ اوـلـابـيلـرـ .ـ بـنـاءـ عـلـيـهـ
 بـرـ ويـاـ برـ قـاجـ كـونـ صـاقـلاـنـشـ طـاعـمـلـرـيـ يـمـكـ تـھـلـکـهـ لـيدـرـ .ـ
 اـورـماـنـرـدـهـ وـرـطـوـبـتـلـىـ يـرـلـرـدـهـ بـويـوـينـ بـعـضـ نـبـاتـيـ مـانـطاـرـلـرـوـارـدـرـكـ
 بـونـلـرـكـ بـعـضـيـلـرـيـ ايـيـ وـعـدـاـلـيـ بـعـضـيـلـرـيـ ايـسـهـ يـكـ وـخـيمـ زـهـرـيـ حـاوـيـدـرـلـرـ .ـ
 بـونـدـنـ دـوـلـايـيـ مـانـطاـرـلـرـكـ نـوـعـلـرـيـ وـهـانـكـيلـرـيـ قـاـبـلـ اـكـلـ اوـلـدـيـغـيـ
 بـيـلـمـهـدـنـ يـمـكـ جـائزـ دـكـلـدـرـ .ـ

آلتـنـجـيـ بـاـبـ

صـحـتـمـزـ وـحـيـاتـمـزـ دـشـمـنـ اوـلـانـ بـرـ چـوقـ كـمـيـوـيـ مـادـهـلـرـ مـوـجـوـدـ
 اوـلـدـيـغـيـ كـبـيـ نـبـاتـ عـالـمـهـ مـنـسـوبـ بـرـ چـوقـ دـشـمـنـلـيـ مـزـدـهـ وـارـدـرـ .ـ اـيـشـتـهـ
 بـوـ باـبـهـ بـونـلـرـدـنـ بـحـثـ اـيـدـهـ جـكـزـ :

بعـضـ نـبـاتـلـرـ وـارـدـرـكـ باـشـكـ وـبـدـنـكـ جـلدـيـ اوـزـرـنـدـهـ بـويـوـيـهـرـكـ
 اوـرـالـرـدـهـ خـسـتـهـ لـقـ مـيـدانـهـ كـتـيرـيـرـلـرـ .ـ بـوـ كـيـيـ خـسـتـهـ لـقـلـرـكـ وـجـوـدـ بـوـماـسـهـ
 اـكـ بـرـنجـيـ سـبـبـ تـيـزـ اوـلـامـقـدـرـ .ـ چـوـجـوـقـلـرـكـ باـشـلـرـنـدـهـ كـوـرـولـنـ وـكـلـ
 تعـبـرـ اوـلـانـ عـلـتـ بـونـلـرـدـنـدـرـ .ـ كـلـ اوـلـانـلـرـكـ صـاـچـلـرـيـنـكـ دـيـنـدـهـ صـارـيـ
 رـنـكـلـيـ قـاـبـوـقـلـرـ مـيـدانـهـ كـلـيرـ .ـ بـونـلـرـكـ بـولـنـادـيـغـيـ يـرـلـرـدـهـ صـاـچـارـدـوـ كـوـلـهـ جـكـ
 وـبـوـ حـالـ بـرـآـزـ مـدـتـ دـوـامـ اـيـدـهـ جـكـ اوـلـورـسـهـ تـكـرـارـ بـرـ دـاـهـاـ اوـرـادـهـ

صاج بیتمز . کل ، ساری در . تمیز باقیامايان چو جو قله قولا یلقاھ سرایت ایدر . صاچلرک دیندھ و لو جزئی صورتده او لسوں قابو قلنمق علامتی کورولدیهی در حال بردو قتوره مراجعت ایده رک علتک او کنی آلمق چوق مهمندر . کاھ بکزدھ باشته علتار وارد رک کرک باشدہ و کرکسە وجودک دیکر یرلرندھ ظھور ایده رک فنالق یا پارلر . بونارک جمله سی ساری اولوب او ناردن تحفظ وايمک ظھورندھ عاتک او کنی آلمق و سرايتنی منع ایتمک ایچین در حال دوقتوره مراجعت ایله مک شرطدر .

نباتی دشمنلر مزک اک مهمی میقروب لردر . بونلر او قادار کوچو کدرک کوزله کوروله میوب آنجق خردھ بیناھ کوروله بیایر . بر سینک ک آیاغنه بیکلر جه میقروب یا پیشه بیایر . بو قدر کوچوک اولدقلری ایچیندرک بزه اولان دشمنلکلرینی کوروب فرق ایده میز . و بوندن دولایی ده کندیمزی اونلره قارشی محافظه ایتمک امکانی يوقدر . میقروب لرک بر چوق نوعلى وارد ر . و دم ، تیفو ، قوش پالازی ، ذات الرئه ، صیتمه کیبی تھلکه لی خسته لقلرک قسم اعظمنک کندینه مخصوص بزر میتروبلری وارد ر . بو کیبی خسته لقلرک میقروب لردن حصوله کلدیکی آنجق صوک آلتاش بش سنہ دنبری آ کلاشا مشدر . بوندن اول دنیاده میقروب ده نیلن شیلرک موجود او لدینغى بیله بیلن يوقدی . میقروب لری کشف ایله بونارک موجودیتی انسانلره خبر ویره ن عاملرک ، فن آدملرینک انسانیتھ ایتش اولدقاری خدمت چوق بويوك و هر درلو مدحه دکر . اجداد من بزه اورمان جنوارلرینه قارشی مدافعه يولاریخی از کرتدکاری کیبی شیمدیکی عصرک فن آدملری ده جنوارلردن داها مدهش ، داها تھلکه لی اولان میقروب لر

قارشی مدافعه تدبیرلرینی تعلم ایتمکدەدرلر. هر کسک کندینی میقروبلردن، بونلارك شرندن محافظه ایده بیلمسی ایچین میقروبلرک موجودیتني، نزدهه بولنوب توره دکلرینی، نه صورتده سرايت ایتدکلرینی، پاپدقاری ضررلری و محوا اصوللرینی بیامسى لازمدر.

میقروبلرک عمومیت اعتباریله راطب و صیحاق یرلرده یاشایوب چوغالیلر. غدارلرینی اك زیاده پیسلکل چوق بولنديغى محلارده تدارك ایتدکلرندن بورالرده قولایلقاه بارینیلر. کونشلى یرلری سومزلر و کونشده چوغالاماژلر. بالعکس اولورلر. کونش ضیاسی میقروباري اولدیریجى بر خاصه يه مالکدر. علت تولید ایدن میقروبلر هواده کی توز، پیسلک اوزرینه قوندقدن صوکره يې جكمىز طعام و میوه لره عارض اولان سینكلار، صو و سوت، کيرلى پارمقلر، يىك قابلرى، خاولولر، خسته لرك بالغامى، ادراري و نجاستى واسطه سيله نقل ايديلرلر. بناءً عليه سرايتلریني و کنديلریني محوا ایتمک ایچين برنجى درجه ده تميزلکه رعايت ایتمک لازمدر. سوقاقلر مزده باخچه لرمزدە اولر مزده، البسه مزده و قولاندىغمىز قاب و پشكيرلرده هيچ بر پیسلک بولنديراماق، میقروبلرى چوغالتان ماده لرى دفع ایتمک لازمدر. بويله جه میقروبلرک عددى آزالىر و هر خصوصىه تميزلىكى سوه نلر میقربى آزىز محيطده امىرار حيات ایده رلر. اىكنىجى تدبیر من خانه لرمزك کونشلى اولىسى تأمینىدەر. اوچنجىسى، ایچدىكىمۇ صو و سودك تميز بىرمنبعدىن اولوب تميز محافظه ايدىلش اولىسى دقتدر. دردنجىسى سینكلرى محوا و چوغالملریني منع ایتمکدەر. بونك ایچين ده شهرلرده سوقاقلر مزده هيچ بر پیسلک بولنديرمىهرق بونلرى اوذاقلرە آتىق لازمدر. خلالرک آغز لرینە دە سینكلارك او رايە كىرەرلک توره ملرینى منع ایچين قىاق ياپدىرمىق.

ضروریدر . چونکه سینکلر بالخاصه نجاست بولنان محلارده نشونما بولورلر و اورالردن چوق خوشلانيلر . سینکلرلر خانه‌لره کيرمه‌مى ايچين پنجه و قاپولره آله‌كلاڭ تل قويه‌رق دكانلره و يېھجىڭ صاتان محلاره داخل اولىش بولنانلىرى سينك كاغدى و سائىر واسطه‌لرلە محو ايمك كر كدر .

بشنجيسي ده صو و سودك أمين بى منبعدن كلدىكىنه قناعت حاصل ايده‌مه يورسەق بونلىرى قايىنا تارق ايچمكىلە تأمين او لور . قايىنا تىق سورتىلە بوتون ميقروبلىرى أولدورمك قابىلدر . پيشيرمه‌دن يېدىكىمنز ميوه و سېزدەلدە ميقروب بولنىسى پك محتملدر . بوندن دولايى بو كى شيلرى بول و تميز صو ايله دقتىيچە ييقامادن ويا بىر قاچ دقيقە خفيف بىر (پرمانقات دوپوتاس) محلولى ايچرىيئە براقا دن يېھەلیدر . اىشته بوزىگىر او لanan تىدىرلر دقت و رعایت او لورسە، عموميتىلە ميقروبلىك چوغاملىرى و سراتىت ايملىرى منع او لونور و بويلاجه شىرىزىن دن امين بولنورز .

عضوى علتىرە سبب او لان ميقروبلىرى دفع ايمك ايچين بعض تدايير خصوصىيە واردىكە بونلىرى ، او علتىردىن بىحث ايتدىكىمنز اشنا ده ذكر ايده جكىز .

يدنجى باب

ميقو بىن تولدايدن علتىرلەڭ مەھملەندىن و چوچە تصادف ايديلەنلىرنى دن بىرىسى « تيفو » ويا باغرصادق حماسى تسمىيە او لanan خستە لقدر . بو علت صو توزيعات اصولارى مكمل او لىيان و ايچىلن سولرلە كيرلىنى

قولای اولان محلارده چوق وقوعه کلیر . اک زیاده ایلک و صوك بھار موسملرندە حصوله کلیر . میقروبى قرق بش سنه اول (۱۸۸۰) ده « ئېھرت » اسمندە بر آلمان طرفدن کشف او لەشدر . او زماندىن بىرى میقروب حقتىدە کى معلومات چوغۇلمىدە ، بالطبع علتە قارشى يا پىله جق تىپىرلەرde تكمل ايمكىدە در . تيفو میقروبى صو ، سوت ويا هەنگى بىرىيەجك واسطە سىلە معدە يە آلنير . وجودك میقروبىرە قارشى كافى درجه دە قوه مقاومەسى يوقايىسە ، امعانىك كشاىندە بارىنەرق چوغۇلمىغە بويىلەجە تكىز ايدەنلىك بىر قىمىدە دامارلارە يايلىرەرق قان ايلە برلەكىدە جولان ايمكە باشلارلار . میقروبىك دخولىندەن بىر ويا ايڭى هفتە صو كرا خستەدە حرارت مشاهىدە اولنور و تىرىجىأ يو كسلەرك او تۈز طقۇزقرق درجه يى بولور . چوق دفعە بايغىنلۇق كلير و حتى خستە بعضاً كندىنى غىب ايدەر . بو كى حالار اوچ درت و بعضاً بش آلتى هفتە قادر دوام ايدە بىلير . بو مدت ظرفىدە باغرى قالىرىدا او فاجق يارەلر حصوله كلىكىندەن خستەدە عمومىتە اسھال و قوئى بولور . بومدت نەياپىتىدە خستە قورتولەجق ايسە حرارتى تىرىجىأ زائل او لور ، فكىرى دورولور ، عقلى باشنى كلير . خستە لەك شىدتنە تحمل ايدەمەين خستەلر ياواش ياواش كسب ضعف ايدەرك وفات ايدەر .

تيفو و خىم بىر عاتىدر . بوكا دوچار اولانلىك اوچىدە ويا درتىدە بىرى وفات ايدەر . بعضاً میقروبى بىر چوقلىرىنە سرايت ايدەرك خستە لۇق صالحەن بىر شكل آلىر . نئاءً عليه منع اصولارىنى ايى بىلەرك صوك درجه دقتەن تطبيق ايمك صحت عمومىھ نقطە نظرىندەن پك الزمدر . بو علت خستەنەك نجاست وادرارندە بولنان مىليونلىرى جەمبىقروبىرە باشقەلر يىنك

یەجکی ويا اىچەجکی شىلرە قىرىشەرق ويا قابلىينه بولاشەرق سرايت
ايدەر كە بونلرده شو صورتله وقوعه كلىر :

خستەنك نجاست ويا ادرارى دو كولدىكى يردن صو يوللىرىنه ويا
قو يولره صىزىياتى وقوعىلە، خستەنك بىز والبىسى دىكىرلىرىنىڭ اىچەجکى
صودە يېقا ناسىلە؛ خستە يە باقان كىمسە لىرك أللرىينه مىقرو بىلر ك بولاشمىسى
ايلە ؟ خستەنك ويانجاستىك اوزرىينه قۇنان سىنكلەرك آياقلىرى واسطەسىلە.
تىفو خستەلىرىنه باغان كىمسە لىرك علتىك كندىلىرىنه ويا باشقەلىرىنه سرايت
ايتمەمىسى اىچىن آتىدەكى نقاطە صوك درجه دقت و اعتنا اىتملىرى
شر طدر: اولا ؟ خستە يې سىنكلەر ايلە ئماس ايتمەمىسى اىچىن برجىنلىك
درونىنده ياتىرمالىدەر . ثانىاً ، خستە يە هر دفعە خدمت او لىنقدە أللرى
صابونلى صو ويا دوقتورك توصىيە اىتدىكى علاجلى محلول ايلە يېقامالىدەر .
ثالثاً، خستەنك استعمال استدىكى يتاق چارشاپلارى، اليسە، پېشكىرلىر،
قابل و سائەرە درحال قایناتلىق شرطىلە يېقا نمالىدەر . رابعاً ، خستەنك
ادرار و نجاستى دوقتورك توصىيە ابده جکى علاجىمە قاراشدىرلىمالى ويا
آتشە تلف او لىنمالىدەر . بو كېيى مواد ھېچ بىزمان خلالرە دو كولەملىدەر .
چونكە بويىلە جە باشقالىرىنىڭ دە خستە لغە سېيت ويرلىش او لور يوقارىدە
تعرىف او لىنان تدىپىرلەر رعایت اىتىيانلىر ھم كندى ھەم دە باشقەلىرىنىڭ
خستە لانىملەرىنه سبب او لورلە .

بر قاچ سە اول تىفو علتى بىر آشى واسطەسىلە منع اىتك ممکن
اولدىغى آكلاشىلمىشدر . شىمدى ھر مملکتىدە اردووە . بو آشى تطبيق
او لىنقدەدر كە بوصورتله بىر چوق تلفات ويردىرەن بوعلتى او كى آلمىشدر .
سيوپىل اھا يىدىن دە بىر چوقلىرى آشىلا نىقدەدر . آشىلا نانلىك عددى ھرسە
حۇغالمىقدەدر . مملکتىمزردە ياشايانلىك ھر دورت سەنەدە بىر تىفو يە قارشى
آشىلا نمالىرى اھمىتىه توصىيە او لە جق بىر نقطەدر .

خلقك بو میقروبک شرندن مصوپتى تأمين ايچين يايلاه جق اك مهم شى ، هر خانه يه تميز و میقروبىز سو تأمين ايمكدر . بو يايلامان دن اول اهالىنىڭ بو علتك شرندن قورتولق امكاني يوقدر و دائمًا تهلكه موجوددر . بونكاله برايىنه سينكلرك اتلافه و خانه لرلە يەجك بولنان حملاره كىرمە ملرىيە پك چوق اهمىت ويرمك لازمدر .

تيفو میقروبىنە بىكىزەر دىكىر بعض میقروبىلدە واردە كە بونلىدە « پاره تيفوئيد » و « ديزانتەرى » تسمىيە قلنان عاتلىر ميدانە كتىرلىر بونلىك اتلافى و منع سرايتلىرى ، تيفو میقروبىنە قارشى تطبيق اولنان تدايىر ايلە مەكتىندر .

سکىز نجى باپ

دنيا يە اك چوق يايىلمىش وانسانلار آراسىدە اك چوق و فيات توليد ايمكىدە بولنان عاتلىردىن بىرىسى دە ورمدر . بو علت دە كندىنە مخصوص بى میقروبىن حصوله كاير . ورم میقروبى آلمانىيالى پروفسور (قوخ) طرفىدىن (١٨٨٢) تارىخىنده كشف اولىنىشىر . بو كونە قادر بوقور قوچ علتك او كىنى آلمق ايچين يوزلرجه متىن كىمسەلر اوغراشمىشلىرى چالىشمىشلىر و میقروبى حقىنە مەتادىياً معلوماتىزى توسيع ايمشىلدەر . ورم كىلهسى ايشيدىلدىكى وقت هر كىشك اوستە مەدھىش بى تائىير يايپار . هر كىس بو علتك پك فنا بىشى اولىدىغى آ كلامىشىر . پك چوق كىمسەلردى تداويسى مەكىن او لمدىغى ئىنايىرلار ، ورم تشخيصى ويرلىكىنده اميدسىز دوشىرلىر . بو ياكلاش بى تصوردر . چونكە ورمە

مبلا اوlobe الیوم اعاده عافیت ایتمش يوز بیکلر جه کیمسه لر کوستره بیلیر که
بونلر شیمدى ایي بر حیات كچیر مکده درلر . ورم میقروبی وجودك هر
بر اعضا سنه هجوم ایده رك اورالرده خسته لق میدانه کتیره بیلیر . اك
زیاده آق جکرده ، دیکلرده و بزرده خسته اق یاپار . اك مستوليسي
اك تھلکه لیسى آق جکر ورميدر . میقروبلك صاچیلماسنے و دیکر
هر نوع ورمك میدانه کلسته اك زیاده سبب اولان آق جکر ورماریدر .
جنس بشري بو و خیم خسته لغك شرندن قور تار مق ایچین
ورم میقروبتك نه صورتله سرايت ایتدیكى و هانكى واسطه لر له تلف
ایدیلدیكى هر فردك بیلمسى و بو مجادله يه بوتون غیرتى ايله اشتراك
ایتسى لازمدر .

آق جکر ورمنه مبتلا اولان بر خسته نك بالفامنده میليونلر جه
میقروب موجوددر ، قونوشوركى و اوکسورديكى وقت آغزندن
کوزله کورو له مېچك درجه اوافق بال GAM ذراتي هوا يه صيچرار
میقروباري ده برابر نده طاشيه رق او رته لغه صاچیلير . بو بال GAM داملا جقلرينى
خسته نك ، قارشو سنده دوران هر هانكى بر کیمسه نك تنفس ایتسى امكان
داخلنده در . بو يه جه میقروب لر صاغلام کیمسه لر آق جکر و يا بوغازلى يه
کيره بیلير لر . ورملىر چوق دفعه شوري يه بورايه تو کورورلر . بو بال GAM
قورويه رق آياق آلتىنده توز حاله کاير و روزكار واسطه سيله هوا يه
قاريشير . دیکر انسانلىر توزله برابر بو میقروب لرى تنفس ايدرلر .
و بو يه جه آشىلانه رق ورم خسته لغنه مبتلا او لورلر . ورم میقروبتك
نقىنده سينكلر ئده دخلى وارددر . حتى سرايتنه خدمت ایده رلر .
صاغلام وجوده مالك او لانلر ك ورم میقروب نه قارشى قوتلى مدافعه لرى

واردر . لکن بو مقاومت کوچوك بېکلرده و چوجوقلرده ضعیفتر .
کوچوك چوجوقلر ورم علتنه چوق قولای طوتولورلر .

حیات عمومیه يه ویردیکی مضر تدن دولایی ورم علتی اک مهم
علتلر دندر . بعضیلرینی پك قیصه بر مدتده آلوب کوتورور . فقط
بعضیلری ده يارم اوله رق او زون مدت پریشان و خسته لقلی بر حیات
چیررلر . بونلر عینی زماندە علتلرینی پك چوقارینه بولاشدیررلر .
فائدەلی بر ایش طوتامادیدن ماعدا صاغلام او لانلرکدە کندیلرینه
خدمت مجبوریتی حاصل اولور . بو سبیدن ورم علتک حیات اجتماعیه
او زرینه ده پك بوبوک ضروری دوقونور .

ورمی منع ایچین بر چوق خصوصاًه دقت لازم در . ورمە
طوتاماق ایچین اک ائی بر تدبیر صاغلام بر وجوده مالک اولمقدار کە
بوده بوتون صحت قاعده لرینه تمامیله حرمت و اطاعتله مکن او لا بیلر .
کوچوك چوجوقلری ورمیلردن او زاق طوتق لازم در . ورملى بر
خسته نک بولندینى بر خانه ده کوچوك چوجوقلرک بولنماسه قطعاً
مساعدە ایتمە ملى در . ورمیلرە ده علتک طرز سراتى حقندە معلومات
ویرمک لازم در . تو کور دکلری بالغامک کافھىسى آتشلە ويا قوتلى علاجلى
 محلوللرلە احجا ایتمک صوك درجه مهمدر . عینی زماندە الارینى ييقامىھ
و قابارىنى ده آيرىجە ييقامىھ چوق دقت ایتمىلدر . اهالىنکدە شورا يە
بورا يە تو کور ملرینى منع ایتمک كر كدر . ورم حقندە معلوماتى او لان
ھىچ بر کىم سە آچىقجە او ك سورىز ، آغزىنى ئىلى ويا مندىلى ايلە
قاپار ، جونكە خسته او لىدىنى فرق ایتىيان كىمىسەلرکدە بالغامنده ورم
سيقرونى احتمالى واردە . ورم مجادله سىنده پك مهم او لان بر مسئله ده
غدا مسئله سىدر . قىحطلىق ويا حرب كى فلاكتار اثنا سىنده اهالى

وجوده لازم کلن غدایی آله مادیغی وقت ورم مدھش صورتده تزايدایدر. ورمی منع ایتمک آرزو سندھ او لانلر اهالینک آچ قالماسنی و پاره نک اک غدالی شیلره صرف اولونه اسنسی تامین ایتمک ایچین الدن کلديکی قادر چاليشمک مجبور یتنده درلر . دیکر بر مسئله ده اسکان مسئله سیدر .

دار، قالابالیق و کونشیز اولردھ اقامت ایده نلر آراسنده ورم چوق و قوع بولور. خلقه کنیش ، هوادار ، کونشلی اولرک و تیز هوانک ، کونشك نه قادر فائده لی اولدیغنى او کرتمک لازم در . ورم علتک او کنی آلمق ایچین بالعموم خلقی تنیر و تعلیم ایتمک شرط در . بوأمل حصولی ایچین غز تھلر ، سینه ما ، قونفرانسلر واسطه سیله اهالی بی بو دشمنه قارشی پاپیلان مجادله يه علاقه دار قیلمق ، مکتبلرده چوجوقلره صحت قاعده لرینی تدریس ایتمک و آکلامنیق و بو قاعده لرھ اطاعتی تامین ایتمک لازم در . دنیاده کی بوتون چوجوقاره آچیقجه او کسوروب شورایه بورایه تو کورمه نک مضر اولدیغنى او کرته بیاسه ک و او نلری بو کیی فنا عادتلردن منع ایده بیاسه ک برقاچ سنھ ظرفندھ ورم و فیائنك شیمدىکنک نصفه تنزل ایده جکی شبهه سز در .

ورم اولدقدن صوکرا قور تولق ينه مکندر . عمومیتله علت تدریجیا باشلار بدایتده بردوقتوره مراجعت اولونه رقتداوی يه باشلانيرسه قور تولق اميدی چوقدر . بونک ایچین برقاچ زمان دوام ایدن براو کسورو که مبتلا او لانلر لاه آقساملری وجود لرنده قیریقلیق حس ایدنلرک بردوقتوره معاینه اوله رق خسته لقلرینک جنسنی آ کلاملری چوق مهمدر . ورمک تداوی سندھ اک مهم اولان شی ، استراحت تامه ، تیزهوا و بول غدادر . علتک بدایتده بو خصوصاتھ دقت اولنورسە ، خسته لرک بويوك برقسمی تماماماً شفایاب اولورلر . ورم ملیلر ایچین يأس پك فنا تأثیر يپار . بناءً عليه شفایاب

اولق امیدینی او نله تلقین، واونلری بو خصوصده اقناع ایتمه مک چوق
فائدەسى واردە .

طقوزنجى باب

نوع بى بشره پك بويوك بلا اولان دىكىر ميقروبي برعات ده
بل صوغوقلىغىدر. بوعلى ميدانه كتيرەن ميقروب اركاك وقادىنلرك اعضاي
تناسليه لرنده بارينه رق او اعضاده التهاب يياپار . اضطراب ويرر وبر چوق
كيمسه لرده تداوى اولدقدن صو كرابىيە اعضاي سقط برحالدە براقيز كە
بو خستە لغە طوتولىش اولانلرك برداحا چوجوغى اولەمەز . بوعلته طوتولانلر
اڭزىياتا قىدە يتا جق درجه ده خستە اولماز لر . چوق دفعە او تانارق دوقتۇرە دە
مرا جعت ايتىز لر . اهمىت ويرىدىكى و فنى صورتىدە تداوى ايدىلىكى
ايچىن خستە لق مىزمن و معند بى شكل آللرق تداويسى پك مشكل حتى
بعضًا امكانيسى اولور .

بل صوغوقلىغى ميقروبي اڭزىيا جماع انسانىدە سرايت ايدىر . بو
علتك سرايتىڭ اڭ بويوك سبىي عمومخانەلر ، فاحشەلردر . بوعلته
مبىلا اركىلارك قسم اعظمى بو كېيىقادىنلار ايلە تىمس ايدەرك آشىلانىز .
و بالاخىر ده علتى كىندى ئائىلە لرىنە سرايت بىتىرىرلر .

بو خستە لغە دوچار اولان اركىلرده التهاب چوق دفعە ادرار
 يولنى دارالتىر و بو سېيدىن چوق زحمت ويرىر . حتى بعضاً أولومى انتاج
ايدىر . بىر چوق كيمسه لرده منى يوللارىنى قياپار كە بوندن صو كرا او
آدمك چوجوغى اولەماز . قادىنلرده ايسە ميقروب چوق كرە رەحە
سرايت ايدەرك يمور طەلق ايلە رەحم آراسىنە كى يوللارده التهاب حصولە

کتیریر . بعضاً بورالرده جراحت پیدا اولهرق قادرینه فوق العاده خسته لانیر و بر چوقلری ده وفات ایده ر . جراحت اولماسه بیله بو یوللر ینه قاپانیر و بو قادینک بر داها چوجوغی اولماز . قادینلرده کی بل صوغوغنلگی چوق دفعه دوغوش انسانسنده یاورولرینک کوزلرینه سرايت ایده رک پک فنا بر کوز خسته لغی حصوله کتیریر که بو سیدن یوزلرجه معصوم چوجوقلر اعمی اولورلر . بو یوکارددده دقتسلکله حاصل اولان جراحتدن بر آزی خسته نک پارمقداری ایله کوزینه تماس ایدرسه ببه کارده حاصل اولان عینی کوز خسته لغی تولدا ایده ر و اعمی اولماسنده سبب اولا بیایر .

بر چوقلرینی ذریتدن محروم ایتدیکندن ، بر چوقلرینی ده اعمی اولهرق بر اقدیغندن بو خسته لق حیات اجتماعیه ایچین بویوک بر آفتر . بزم کیجی اهالیسی نقصان اولان بر مملکتده بویله تولداتی کسر ایدیجی بر علتک او کنه کچمک ، او کا بوتون قوتیله قارشی قویق ملتی سوهن هر فرد ایچین مقدس بر وظیفه در . بو علی منع ایچین باشلیجه ، عمومخا به لری و فاحشه لری مملکتدن دفع ایتمک ایحاب ایده ر . علتک کرک قادینده کرکسه ارککده ظهوری حالتده و خیم بر شکل آلسنه مساعده ایتمیه رک و سرايتنی منع ایچین در حال دوقوره مراجعت شرطدر . هر کنجک بو علتک پک فنا بر خسته لق اولدیغی بیله رک ، تقدیر ایده رک ، اخلاق قسز لق یولنه صاپماماسی لازمدر . بل صوغوغنلگی و فرنگی کی علتک موجودیته عشرتک پک بویوک دخل و تأثیری وارد ر . چونکه کئول شهوتی آرتدیردیغی کی اراده نفسی کسر ایتدیکندن اخلاق قسز لغک قسم اعظمی سرخوشلگ تحت تأثیر نده

اجرا اولنور . بناءً عليه مسکراتی منع ایتمک دوغرودن دوغرویه بو علتاری منع ایتمک دیمکدر .

او تجی باب

بل صوغوقلنی کی اخلاقسز لcdn ایلری کلن دیکر بر خسته لق ده « فرنکی » در . بو علت اولاً اعضای تناسیه ده باش کوستردیکی حالده بر آز صوکرا دامارلره کیره رک قالنه جولان ایتمکه باشلار و بولمه جه وجودک هر طرفه سرایت ایده رک مدھش تخریبات یا پار . وجودده فرنکینک تأثیر ایتمدیکی اعضا یوقدر . علتک بدایتنده او فاجق به چیان حاصل اولور که بوکا « شانقر » تسمیه اولنور وا کثريا اعضای تناسیه نک خارجی قسمنده مشاهده اولنور . علت اکثريا جماع اثناسنده سرایت ایده ر فقط آخر صورتله ساریدر . فرنکیلی بر خسته نک آغز نده و یا دیکر یرلر نده موجود اولان میکروبلر صاغلام کیمسه رک هر هانکی بر اعضا سنده موجود اولمی محتمل یاردلره تماس ایدنجه اوراده « شانقر » وجوده کاه رک بو کیمسه در حال فرنکی یه آشیلانیر .

« شانقر » کورولد کدن ، بر قاج هفته صوکرا میکروبلر ک قنده جولانی نتیجه سی اولارق جلد او زرنده وجودک هر قسمنده قیرمزی لکه لر کورولور . آغز نده ، بورونده وبعض باشقه یرلرده بیاض یاره لر حاصل اولور . بو یاره لردن جزئی بر صو آقارکه بونده میلیون نرجه فرنکی میکرو بی وارد . ایشته بو سبیدن بو یاره لر تماس صورتیله دیکر لری فرنکی یه قولایاقله آشیلانیر لر . بو حاللار بر قاج هفته دوام ایتد کدن صوکرا تداوی ایدلز سه ، جلد ده کی قیرمزی بنکلر ، آغز

وسائر يرلرده کي ياره لر کند يلکندن تدریجيا زائل اولور . فقط ميقر و بلر بو اشنا داهافقا تأثير يامقدہ بر دوامدرلر . بوغازده بروندہ و بجا قارده بو يوك درين ياره لر آچيلير . عيني زمانده ميقر و بلر شريانلرده يرلشه رك اونلری ضعيفلا تير و بونك نتيجه سی اوله رق بر چوق کيمسه لرده قلب خسته لغی و فلچ کي وخیم حاللر ظهورايده . فرنکي ميقر و بلری دوغرو دن دوغرو يه اعصابده سرايت ايده رك اعصاب خسته لقلری ده تولید ايده . فرنکي ميقر و بلری . وجودك هر هانکي بر اعضا سنه ياره يامق اقتداري حائز درلر . بو ياره لر دماغده ظهوره کلديکي تقدیر ده شدتلى باش آغریسى ، کوزلرک کورمه مسى و حتى ثولوم بىله تولید ايده بىليرلر .

فرنکي يه طوتولمش قادينلر کبه قالدقلری تقدیر ده ميقر و بلر حمه ده سرايت ايده رك چوجونى ئولدورور . قادين تداوى ايدله مش ايسه ايکي ، اوچ وبعضاً درت چوجوغه قادر بويله جه رحمنه موته دوچار اولق احتمال داخلنده در . نهايت ديرى بر چوجوق دنيا يه كتيره بىلسه بىله بوده علتلى اولديغى دن آز زمان صوکره اولور . شايد بر ياشاباني ظهور ايسه ده بوده هيچ بر وقت صاغلام بر آدم اوله ماز و بونلرک چوجوقلر بىلدده ينه علت باش كوستير . فرنکي بر چوق کيمسه لرده ده دماغه تأثير ايده رك جنت وجوده كتيرير .

بو سېلر دن دولاي فرنکي حیات اجتماعي يه چوق آغير ضربه لر وورمش ، مدهش زيانلر ويرمش بر علتدور . بو علتك منع ايچين بل صوغوقلىنى بابنده ذكر اولنان بوتون تدايره رعايت و دقت ايتىك ، يعني عمومزانه و فاحشە لرى دفع ، کنجاري عاتك ضرر و تخريباتي حقنده تنوير ، عشرتى منع کي تدايره مراجعت اقتضا ايتىك دددر .

بو علته مبتلا اولانلرک درحال دوقتوره مراجعت ایده‌رک تداوى او لەنلىرىنىڭ نەقدىر مەمەمەلدەيىنى ذە كەھ حاجت يوقدر فرنكىنىڭ تداويسى اىچىن غايت قوتلى و مۇئۇر علاجلىرى كىشى او لەندىر . علتك اىمك باشلا دىيغى زمان بونلار استعمال و تطبيق او لەنورسە خستە يە زەخت و يېز اىمك اعراضك جەلەسى چابوجاق زائىل او لور . بويىلەجە دىكەرلىرىنى سراتىدى دە منع ايدىش او لور . فقط بونلار بو صورتە زائىل او لەقدن صو كرا راحت او لەدق ئەنلىكە تداوى يى ترك اىتمەمەلىدە . چۈنكە يارىم ياملاق تداوى او لانلار ، بالاخرى علتك داها و خىم شەكللىرىنى معروض قالىرلار . قان معاينەسى ايلە خىسە-تەلغىك بالكلىيە زائىل او لوب او لەدەيىنى آكەشىلەمە مەددەدر كە بو معاينەيىي اجرا اىتدىرىدەرك خستەلغىك تىاماً كېمچىش او لەدەيىنى تەحقىق اىتمەد كە تداوى يى ترك اىتك قطعىيأ جاڭزىدەكىلەر .

اون بىنخى باب

ا كىثر چو جوقلىرىدە و قوعبولوب ماضىدە بىرچوق تلفاتى موجب او لان دىكەر بىر علتك دە قوش پالازى در . بۇ خستەلغى وجودە كەتىرەن مېقروبلەر مقاومتى آز او لان كىمسەلرک بوغازىنى كېرىدىكىنەن بادىھك دەنيلان اتلرک او زىرنىدە بىر لەشوب چوغۇلمۇھ باشلاڭلار و بويىلەجە او رالر دە يارە حاصل اىدەرلەر .

بادىھكىلارك او زىرى بىاض و قاتى بىر زارلە قاپلاڭىز . غىنى زمانىدە مېقروبلەرک تكىرى ايلە فنا بىر زەھر وجودە كېلىر كە بوزەر قالنە جولان اىدەرلەك وجودى صوك درجه ضعيفلاتىر . بعضادە مېقروبلەر غىرتلاعە

سرایت ایدرلر . غیر تلاقدده بنه برباپ زار وجوده کله رک تنفسه مانع تشکیل ایده . بوسیدن خسته لرک بعضیلری بوکالارق وفات ایده رلر .

بوعلتك تداویسی ایچین پک مؤثر بر (سهروم) وارد رکه بونک واسطه سیله خسته لرک قسم اعظمی قور تولا بیلیر . صوك زمانارده علته طوتولماق ایچین ده دیکر بر (سهروم) کشف او لمنشد . بولیله جه ، تیفوده اولدینی کبی خسته لرک سرایتني منع ایتمک ممکندر . فقط هنوز بو واسطه لر تعم ایتمه دیکندن علتك سرایتني منع ایچین باشقه واسطه لره مراجعت لازمدر .

بوغازی آغزیان کرک چوجوق کرکه بويوكلر وقت غیب ایتمه دن هان دوقتوره مراجعت ایتملی درلر . عادی بر بوغاز آغزیسی ظنیله اهمال اولنان بر قوش پالازی و قعه سی کرک خسته کرکه اطرافنده کیلر ایچون صوك درجه تهلكه لی اولا بیلیر . قوش پالازنده خسته باقی جیلر دن غیری کیمسه لرک خسته ایله تماسنی صورت قطعیه ده منع ایتمیدر . خسته کلیاً ایی اولنجه به قدر قطعیاً یتاقدن قالقمیه رق تمادیاً یاتمالیدر . خسته باقی جی ایسه خسته نک یاندن چیقار کن طیش البسه سنی چیقاره رق الیرنی ده علاجلی محلول ایله ییقامالیدر . بو تدبیره رعایت ایتمه دیکی تقدیرده هیچ بر کیمسه ایله تماس ایتمه ملیدر . خسته نک البسه سی ، چارشافلری و قابلری ایله سائر تماس ایتدیکی شیلر قاینا تلق صورتیله ییقامالیدر .

خسته کاملاً راحتلاشدقدن صوکره او دایه کوزل بر کوکورت توتسوسی ویره رک بوتون اوی ده باشدن آشاغی ، اشیالرده داخل اولدینی حالده ایی جه ییقامالیدر .

طوکجى ويا (تاتا تووز) ده يىلن دىكىر ميقروبى بى علت دها واردە كە ميقروبى طوپراقدە واوت يەين حيوانلىك نجاستىدە بولنور. بو ميقروبىلر درىن بى يارەيە كىدرسە اورادە چوغالىر وشدتلى بىزەر ميدانە كتىرىر. بو زەر لىراعصاب واسطەسىلە دماغە قادار كىدرۇ اورادە وجودك عضلاتى ادارە ايدەن قىملرى زەرلىك وجودك شدتلى بى صورتىدە كىرىلە سەنى سېيت وىرىر. او لا چكە كىلدەنير و آغىز آچىلاماز بى حالە كلىر. بو سېيدىن بو علتە طوکجى تسمىيە او لىنىشىر. بو علتىڭ چوق سرايىته واسطە اولان شى طوپراقلە تماسى ايتىش پاصلى دەمير چىويلىردىر. بى كىمسە بو چىويلىردىن بىرىنە قضارا باصار و چىوى دە آياغنە صاپلانىرسە ميقروبىلر وجوده كىرۇ جىلدك بوزولىسى ايلە يارەنك درىن قىمنە هوا و علاجك كىدەممەسى ايلە ميقروبىلر تكىز ايدەرلر. طوپراقلە تماسى ايتىش طاش، دەمير، او دون پارچەلىرى و سائىر كىسکىن اولىيان آلتىرلە حصولە كىلەن ياردىلر كەنەسندە طوکجى ميقروبى بولنۇق احتمالى واردە. بو كې شىلردىن يارە آلان كىمسەلر درحال دوقۇرە مراجعت ايدەرك يارەلر ئىنى فنى صورتىدە تداوى ايتىرىمىلىدرلر. بو كې يارەنك و قوئىنە يارەيە هەن تاتا نوزە قارشى ترتىب ايدىلش اولان سەرۇم تطبق اولىورسە بو علتىڭ منھى قابىلدر. قورشۇن ياردىلى دىخى چوق دفعە تاتا نوزە سېب او لور. بو كې يارەلىرىدە درحال سەرۇم شىرىتىغەسى اجراسى شرطىر.

پك سارى و عمومىت اعتبارىلە صالحەن بى شكل آلان فنا، ميقروبى بى علت دە « قولرا » در بونك ميتروپى دە تىغا ميقروبى كې اىچىلىن صولرە قارىشەرق سرايىت ايدەر. باغر صاقىلدە تكىز ايدەرك بى اسەمال وجوده كتىرىر. بو علتە طوتولانلىك قىسىم اعظمى بى قاج

ساعت ویا بر ایکی کون ظرفنده ترک حیات ایده‌رلر . « قولرا » بی دفع ایمک ایچین تیفو آشیسنه مشابه بر آشی وارددر . هر هانکی بر محلده بو علت ظهورنده آشیلانه‌رق کندیمزی بو خسته‌لنه قارشی محافظه ایده‌بیلیرز .

شاید برخانه‌ده قولرا ظیور ایدرسه تیفوده یاپیلان تدبیرلرک جمله‌سنسی یا پمپ الزمدر . یعنی سینکلردن محافظه ، خسته‌نک نجاست وادرارینى علاج و آتشله امحا ، خسته ایله تماس ایتمش هر شیئی قایناًمچ و خسته‌یه باقان کیمسه‌نک‌ده الارینک ، البسه‌ستک ، ییقاناسه پک زیاده دقت ایتسی شرطدر . قولرا صالحینلری اثنا‌سنده بوتون اهالینک بالکز قاینامش صو ایچمه‌سی ، ویالکز پیشمش طعاملر یمه‌سی علتك منع ایچون پک مهم تدابیر می‌اندده‌در .

اک و خیم میکروبی علته‌ردن بر دیگری‌ده وبادر . اسکی عصر لرده بو علت ، صالحین حالت‌ده ظهور ایتدیکی وقت اهالینک نصفنی آلوپ کوتوردی . بو علته سبب اولان میکروب‌لرک نقلنی فاردلر تأمین ایمکده‌درلر . بو حیوانلر مملکت‌دن مملکت‌هه کمیلر واسطه‌سیله سیاحت ایده‌رلر . وبالی فاره‌لر نجاسته و اولولرنده میلیون‌نرجه میکروب بولندیغندن قولایلقله هر طرفه یاپیایرلر . فاره‌لرده بولنان پیره‌لر دخی انسانی ایصیررسه خسته‌لنه آشیلارلر . بناءً علیه بو علتی منع ایچین اک مهم تدبیر کمیلردن فاره‌ارک قره‌یه چیقمالرینی منع و هر یرده فاره‌لری اتلافدر .

تیفو آشیسی کبی ترتیب‌ایدلمش برده وبا آشیسی واردکه بونکله علتی منع ایمک مکندر . هر هانکی بر محلده وبا ظهورنده خلقک آشیلانسی پک مهم و فائدہ‌لی بر تدبیردر .

قودوز — قودوز علی ده میقرو بی بر خسته لقدر که اکثر زیاده کوپکلردن سرايت ایده ر . قودوز کوپکلرک صالحالرنده بولنان بو میقرو بله ، کوپک طرفندن ایصیریلش انسانلرک آئنه کیره رک اورادن اعصاب و دماغه نقل اولنورلر . بولیله جه بر قاچ هفته صوکرا شدتی بر خسته لق ظهوره کلیر . قودوز اولان کیمسه هیچ بر شی ، حتی صالحانی بیله بوده ماز اولور .

میقرو بله که بینه یا پدینی تأثیردن دولایی خسته لر کندیلرینی بیلمز بر حاله کله رک عادتاً تجذب ایده رلر . یاقینلره کلنتره هجوم و نهایت بهمه حال ترک حیات ایده رلر . چونکه خسته لق باشلاقدن صوکره آرتق تداویسی غیر ممکن دیمکدر . بو علی منع ایچین هیچ بر یerde صالحیز کوپکلرک دولاشماسه مساعده ایدله ملیدر . حتی صالحیلی کوپکلرده یا الده قایش ایله صالحیلک یانده کیتمکه مجبور طوتومالی و یاخودده آغز لرینه اور کوچیره رک ایصیرمیه جق برحالده بولوندورو نماییدر . کوپک طرفندن ایصیریلان بر کیمسه بی درحال تحت تداوی یه آلمقه برابر کوپکی ده برای مشاهده اون بش کون قادر حبس ایله ملیدر . کوپک بو مدت ظرفنده خسته لانمازه ایصیریلان کیمسه ایچین تهلکه یوق دیمکدر . کوپک خسته لاندینی تقدیرده ، خسته ده (داء الكلب) مؤسسه لرینک برینه مراجعته خسته لق باشلامازدن اول . تداوی یه ابتدار ایتمیدر . عمومیت او زره خسته لق ایصیریلدقدن فرق بش کون صوکرا ظهور ایدر که ایمک اون کون ظرفنده تداوی یه باشلابنرسه تهلکه بر طرف ایدلش اولور .

اوز ایکننجی باب

صیتمه

صیتمه نک میقروبی سائر خسته لق میقروبندن بعض جهت رجه
 فرقی ایسه ده حفظ الصـحـه نقطـه نظر دن میقروبی بر علت تلقـه
 اولنور . صیتمه ی تولید ایدهـن حیوانـجـقـ عـادـی مـیـقـرـوبـارـدـنـ بوـیـوـکـ
 ایـسـهـدـهـ ینـهـ کـوـزـلـهـ فـرـقـ اـوـلـنـهـمـیـاـجـقـ درـجـهـدـهـ کـوـچـوـکـدـرـ . اـنـسـانـلـرـکـ
 بوـ حـیـوـانـجـقـلـرـهـ آـشـیـلـانـمـالـرـیـهـ وـاسـطـهـ ، خـصـوصـیـ برـنـوـعـ سـیـورـیـ
 سـیـنـکـدـرـ . صـیـتمـهـ فـاـ صـوـ اـیـچـمـکـدـنـ ، رـطـوبـتـلـیـ هـوـاـنـفـسـ اـیـلهـمـکـدـنـ
 وـبـونـکـ کـبـیـ بعضـ بوـشـ سـیـلـرـدـنـ قـطـعـیـاـ اـیـلـرـوـ کـاهـمـنـ . آـنـجـقـ صـیـتمـهـیـ
 نـقـلـ اـیـدـنـ سـیـورـیـ سـیـنـکـلـرـ وـاسـطـهـ سـیـاهـ مـیدـانـهـ کـلـیرـ . بوـیـهـ جـهـ بوـ عـلـتـهـ
 برـ دـفعـهـ آـشـیـلـانـدـقـدـنـ صـوـکـرـاـ خـستـهـ لـقـ مـزـمـنـ برـ شـکـلـ آـلـیـ وـسـنـهـ لـرـجـهـ
 دـوـامـ اـیـدـهـرـ . سـیـورـیـ سـیـنـکـ صـیـتمـهـلـیـ برـ کـیـمـسـهـیـ اـیـصـیرـدـقـدـنـ صـوـکـرـاـ
 خـستـهـ نـکـ قـانـنـدـهـ کـیـ مـیـقـرـوبـلـرـ اوـکـاـ کـچـرـ . بوـنـرـدـهـ صـیـرـهـ اـیـلهـ باـلـاـخـرـهـ
 اـیـصـیرـدـقـارـیـ کـیـمـسـهـلـرـیـ آـشـیـلـارـلـرـ . بنـاءـ عـلـیـهـ بـرـمـلـکـتـدـهـ قـطـعـیـاـ صـیـتمـهـلـیـ
 اـنـسـانـلـرـ اوـلـماـزـهـ سـیـورـیـ سـیـنـکـلـرـ آـشـیـلـانـهـ مـادـیـغـنـدـنـ خـستـهـ لـقـ وـجـوـدـهـ
 کـاهـمـنـ . صـیـتمـهـیـ منـعـ اـیـچـینـ وـچـ درـتـ تـدـبـیرـ وـارـدـرـ :

اولاً : بوـتونـ سـیـورـیـ سـیـنـکـلـرـیـ مـحـوـ اـیـلهـ اوـرـدـمـهـ مـلـرـیـ تـأـمـینـ

ثانـیـاـ : سـیـورـیـ سـیـنـکـلـرـیـ اـنـسـانـلـرـلـهـ تـمـاسـ اـیـتـدـیـرـهـهـمـکـ

ثالثـاـ : بوـتونـ صـیـتمـهـلـیـلـرـیـ تـمـامـیـلـهـ تـداـوـیـ اـیـتـدـیـرـمـکـ

عـملـیـ بـرـ صـیـتمـهـ مـجـادـلـهـسـنـدـهـ بوـ اوـچـ اـصـوـلـیـ تـطـبـیـقـاـیـمـکـ لـازـمـدـرـ .

سیورى سینكلارى محو ایتمك ایچىن نەپاتايدىر ؟ بونلر ، دورغۇن و را كد صولرده اورەرلر . يمورطەلرى يوپىلە سا كن صولرك سطحەنە برائىرلر . بويور طەلر ك سیورى سینك حاصل ایتملىرى ایچىن اوڭىزلىرى لازىم . سیورى سینكلارى محو ایچىن بوتۇن باطاقلقىلىرى قورۇتىق ، قطعىياً هېيچ بىر يerde صو بىرىكىتىسى براقامق لازىم . قويولرك و صەرخىلرك آغىزلىرى بى جوانلرك كىرمەمەلرى ایچىن اينجە تىل ئىلك ايلە مخافظە ایتمك شەرطدر . قورۇتولىسى قابل اولىان باطاقلقىلىرى سیورى سینك يمورطەلرى يېن بالقار ايلە بويور طەلرى محو ايدىن او تىردىن يىشىدىرىمك چوق بويوك فائىدە تامىن ايدەر . اوڭىزلىرى كوندە بىر ، دورغۇن صولرە غاز ياغى دو كىدە سیورى سینكلارى اتلاف ایچىن چوق اىي بىر اصولدر .

سیوری سینکلر اُکثریا کیجه حال فعالیته چدکلرندن او نلرک انسانلره تماسنی منع ایتمک قسمًا ممکندر. صیتمه لی محالارده قاپو و پخجره لر صیق تللرایله محافظه اولنور و دائماً جینلک قوللانیلیر و آقشاملری ده دیشاریده کزلمزسه سیوری سینکلر انسانه یاقلاشوب ایصیره مازلر. بالخاصه صیتمه لی خسته لری سیوری سینکلرک آشیلامام لری ایچین جینلک ایله و چوق دقتله محافظه اته میدر.

صيتمه ي منع ايتهنک ديکر بر يوليده بوتون صيتمه ليلر (كه بر چوق يرده بوتون اهالي ديمکدر) هب بردن تداوى ايتمکدر. صيتمه نک الاک مؤثر علاجي (کينين) در. صيتمه لی محالارده هيچ برفد مستشنا او لميه رق بوتون خلق هر کون بر مقدار (کينين) استعمال اي درسه على کاملاً دفع ايتهنک مکندر. فقط بو طرز تداوى بو يوك مصرفه وايسته در.

ملکتمنز ایچین صیتمه پک بویوک برآفت او ملشدر . بو علته مبتلا او لانلرک بر قسمی مقاومت ایده میرک وفات ایمکده درلر . قسم اعظمی بر مدت شدتی بر خسته لق چکد کدن صوکرا ضعیف و مجالس ز بر حالده امرار حیاته محکوم او لورلر . بویله جه علت کندیلرینی او ندورمه بیله ملته و مملکته فائدہ لرینی تنزیل ایده ر . صاعلام او مادقلرندن باشقة خسته لقلره ده قولای قولای طوتوله بیلیرلر . بو آفت دولا بیسیله خلقک بویوک بر قسمی رفاه و سعادت لرینی غیب ایده رلر .

صیتمه يه قارشی وار قوتله مجادله ایمک بوتون خلقک مقدس بر وظیفه سیدر . هر فرد کندي خانه سی داخلنده و جوارنده ، صاحب اولدینگی اراضیده ، سیوری سینه کلک توره بوب یاشام سی منعه ساعی او مایلدر . جینلک وسائیر واسطه لر استعمال ایده رک کندينک و عائله سنک سیوری سینک طرفندن ایصیر بله سی منع ایله ملی در . عائله سنده و یا خدمتکار لرنده و یا خود کویلولرنده صیتمه ظهورنده در حال تداوی سنه شتاب ایلیه ن و یوقاریکی قاعده لر رعایت ایلیه نلر یاقین بر آتیده حکوم تمزک بو دشمنه قارشی آچش اولدینگی مجادله ده موافقینی تأمین ایچین اک بویوک معاویتی یا پیش او لورلر .

اون او چنجی باب

میکرو بدن حاصل او لمایان و یا میکروب لری هنوز کشف او لnamش بعض ساری علتلر وارد رکه جنس بشر چوق زیان ویرر . بو خسته لقلر بر چوق کیمسه لرک اولو منه ده سبب او لور . بونلره قارشی وجودی نه یولده محافظه و مدافعته ایمک لازمه بونلری بیلوب تطیق ایمک لازم در .

قیزامق — بو خسته لق چو جوقلرده و قوعه کلوب فوق العاده ساریدر . بو خسته لقدن چو جوقلرک قسم اعظمی قولایجه قور تولدیغىندن اوکا خلق طرفىن لايق اولدىني درجه اهمىت ويرلىز . حالبوکه ، بعض كره قیزامقى تعقىب ايدەن ذات الرئه و قعه لرنىدە تېلکە باش كوستىمىش دىمكدر . چونكە بو خسته لق بىرچوق چو جوقلرک اولومنى انتاج ايدەر . بو سېيدىن دولايى قیزامقى منع و چو جوقلرى بو خسته لغه قارشى محافظە ايلەملى در .

قیزامق آغىر بىر نزلە ايلە باشلار ، چو جوغۇڭ بورونى و كوزلرى آقار و درجه حرارتى يوكسەلىر . بو كېي احوالدە بو چو جوغۇڭ دىكىرلىلە تماسنە قطعياً ميدان ويرمه ملىيدر . درحال دوقتورە مراجعت ايدەرك قیزامق اولوب اولمادىغى آ كلاملىيدر . قیزامق اولدىني تحقق ايدەرسە خستە يى آيرى بىر أودە ياتىرمالى و قالقوپ كىز نەسەنە قطعياً مساعدە ايتە ملىيدر . كىزدىكى تقدىرده ذات الرئه اولق احتمالى فضالە لاشىر بىر قاچ كون صو كرا چو جوق راحتلەشىر و درىلىرى دو كولكە باشلاركە بونلر بوسبوتون دو كولونجىھە قادار دىكىرلىرى ايلە تماسى ئىتسىنى منع ايتلىيدر . چو جوق ديشارى يە چىقمازدىن اول دوقتورك توصىيە ايتدىكى علاجلى بىر صو ايلە ئىي جەبانىو ايتە لىدر . چو جوغۇڭ ئىلسەسى ، ياتاغى و يەك يېدىكى قابلىرى قايناتيامق صورتىلە يېقانمالىيدر .

سبى نا معلوم دىكىر سارى بىر خستە لق دە قىزىلدر . بو دخى اك چوق چو جوقلرە سرايت ايدەر . شەلتلى بىر بوغاز آغرىسى ايلە باشلار . ظەورىنە وقت غىب ايتە دن دوقتورە مراجعتك بويوك بىر اهمىتى واردەر . دىكىرلىنە سرايتى منع اىچىن قیزامق دە اجراسى توصىيە اولنان . تىدا بىر كەمەسە رعايت لازىمدىر . قىزىلى منع اىچىن صوك زمانلار دە مؤثر

برآشی ترتیب ایدلشدرا . هر هانگی بر محلده قیزیل خسته لغی ظهور نده بو آشی بی دیکر بوتون چو جو قله هان تطبیق ایتمک اهمیتله تو صیه اولنور .

هر کسجه معلوم دیکر و خیم بر خسته لق ده چیچک در . چیچک آشی بی هر یرده تعمم ایتش و عمومی صورتده هر یرده اجرای حکم ایده ن بو عاتی منع ایچین پک مؤثر برواسطه در . یالکز بر دفعه آشیلا نمک کافی دکلدر . هر فردک بش سنه ده بر چیچک آشی بی یا پرسی لازمدره ، چونکه آشی اسکیدجکه وجودک خسته لغه قارشی مقاومتی آزالیر . بوندن دولایی بو مقاومتی بش سنه ده بر تقویه ایتمک کر کدر .

سبی نا معلوم علتلرک اک تهملکه لیسی تیفوس یعنی لکه لی حمادر . سبی معلوم دکلسه ده عادی بیت واسطه سیله سرایت ایتدیکی محققدر . بو خسته لق اکثريا ، اردو ده ، حبس خانه لردہ والحاصل انسانلرک برباری ایله چوق صیق بر صورتده تماس ایده رک یاشامنه مجبور اولدقلری دار ، کیرلی محللرده ظهوره کلیر . بو علتک منع ایچین بیتلری امحا ایتمک شرطدر . صیق صیق ییقانان و چماشیرلرینی صیق صیق ده کیشیدیره رک قاینا تدیران کیمسه لر آراسنده بیت بولنخادی غی ایچین تیفوس ده ظهور ایده من . بوندن دولایی بوتون خلقک تمیز لکه چوق اعتنا ایتسی و هیچ بر یرده مردار بیتلرک وجود بولمنه مساعدم ایدله مسی سایه سنده بو علتی کاملاً محو ایتمک قابلدر .

اون دردنجی باب

وجودده مضر اولاره بعضه حیواننچلر

یوقاریکی بابلرده وجودلر مزك فیزیقى، کیمیوی ونباتي دشمنلرندن بحث ایتمشدك . بالعموم میقر و بلرى نباتي دشمنلر مزدن عدد ایتمشدك . سبى هنوز نا معلوم بعض علتلرده ذكر ايدىلشدى . شىمدى ده وجود بشره عارض و حیوانى عاله منسوب بعض مضر حیواننچلردن بحث ایده جكز . بونلرک بر طاقى وجودك خارجندە، يعنى جلدده بارينىلر . دىكىر بر طاقى ده وجودك داخلىنده بارينىوب اورالرده فنالق ياپارلر . وجودك خارجندە بولنان مضر حیواننچلردن بريسى اویوز (غال) خسته لغه سبب اولور . بو حیوان كوز ايله كوشلکله كوريلاه بىلاه جك قادر او قادر . بو حیواننچلگ انساندن انسانه سرايى اك زياده يتاقدە و قوعبۇلۇر ، چونكە يتاغڭ حرارتى بو بوجكارى فعالىتە كتىرير . بو كوشوك حشرات جلدە كومولورلر و مدهش بر قاشىنتى وجوده كتىريلر . اك سودكلرى يرلر، وجودك نازك يرلىرى مفصلار، و پارماق آرالىدر . قاشىنتى اویوزه مبتلا اولانلرک اویقو و استراحتنە مانع اولەجق درجه ده شدتلىدر . اویقو سىزلىق ، طبىعتىلاه خستەنى صحىتنە دوشورر . بو علت اك زياده دار محللرده و انسانلرک بىر بىلە صىقى تىماس ايتدىكى يرلرده و پىسىلەك اىچرىسىنە ياشايان انسانلر آراسىدە و قوعبۇلۇر . علتى منع اىتك اىچىن وجود، البسە و يتاقلۇك تميزلىكىنە و صىقى صىق ييقانىسىنە فضلە دقت اىتك لازىمەر . بو علت و قوئىنە تكىر اىتمەسە و دىكىرلىرىنە سرايت اىتمەسە ميدان ويرمېرك درحال دوقۇرە مراجعت ايلە تداوى اولۇق لازىمەر .

وجودك خارجنه دیکر برقاچ نوع حیوانحقلر واردركه بونلره عموميت اوزره (بیت) نامی ویریلیر . بونلرک ب نوعی باشده ، ب نوعی وجودك قیالی محلرنده دیکر نوعی ده کیلهن البسه اوزرنده بارینیرلر . بو بوجکلرک چوغامسنه يكانه سبب پیسلکدر . وجودلرینی ، البسه لرینی تمیز طوتان ، تمیز برحیات سورهنه کیمسه لرده بو حیوانحقلر قطعیاً بولنماز . وجوده یا پدقلى مضرت او یقویه واستراحته مانع وجودده برقوق یاره لر آچان قاشینتیدر . بونلری منع ایتمک ایچین تمیز لکه چوق رعایت ایتمک ، وجودی و البسه لری صيق صيق یقاقمق لازمدر و وجودك قیالی محللری ایله باشده کی بیتلری يالکز یقاقمق ایله دفع ایتمک ممکن اوله مادیغى زمانلر قیلاری و باشده کی صاحلری طراش ایتمک کرکدر . شاید صاحلری فدا ایتمک آرزو ایدلز سه باشی ایی جه غاز ایله ایصالاتمالی و برخاولو ایچرسنه صاروب يکرمی درت ساعت بولیله براقدقدن صوکرا برقاچ دفعه صابونلی صو و بز ایله یقاقمالی وبالاخره دقتیجه طارامق صورتیله بیتلری دفع ایتلیدر .

وجودك داخلنده بولنان اک مهم و اک مضر حیوانحقلر (آمیلر) ایله (قوردلر) در . وجودده بولنان آمیلر برقاچ درلودر . بعضیلری مضر ، بعضیلری ایسه زیانسزدر . تیفو بخشندہ تیفو میقروبنے بکزدر . بعض میقروبلرک دیزانته ری ویا قانلی باصور یا پدیغى ذکر اولنمىدى . مضر اولان آمیلرده عینی نوعدن بر خستلغه سبب اولور . بو خسته لقده صيق صيق عمل اولور . عملدن اول صانجى و ایقینتى و قوعبولور . عمللار پك آز اولوب جراحت و قاندن عبارت اولورلر . خسته لق درحال تداوى اولونماز سه اوژون مدت دوام ایده رک مزمن برشکل آلیر و بولیله جه تداویسى ده کوندن کونه کوچاهشیر . بو فنا

علته سبب اولان (آمیب) دیدیکمز حیوانحق اڭ اوافق اویلسنه رغماً على العاده مېقر و بىلدەن دە چوق بويو كدر . اڭثريا صودە ياشار و انسانلر بو صولرى ايچەرك بو نوع قانلى باصورە طوتۇرلر . بناً عليه خستەلۇي منع ايتمك ايچىن علتىك و قوعبۇلدىغى يېلىرىدە صوپى بىمە حل قايتاتىق ايجاب ايدر . بورالرده ، قايناتلاماش صو ايلە تىامس ايتمش ويا سىنكلر واسطەسىلە (آمیب) ه آشىلا ئامش اویلسى محتمل يېجىكلرى ، يعنى يىش و سېزەلرى پىشىرمەدن يىك جائز دىكىلر . شايد بو خستەلۇق و قوعبۇلۇرسە درحال دوقۇرە مراجعت ايتمك و كچىجه يە قادردا تىفودە اوولدىغى كې خستەنك نجاستى تلف ايتمك لازىمدر .

وجودك داخلنده بولنان قوردلەرde بر قاچ نوادر . بونلرك اڭ عادىسى طۈپرەق قوردى شىكلنده و بش سانىتىمەرەن يىكىمى سانىتىمەرەيە قادر اووزون واعظمى قىطىرى يادم سانىتىم اولان صولوجاندر . آناطولى اھالىسىنىك هيچ اولمازسە يوزدە طقسان بشىندە بو قوردلر موجوددر . بونلر باغرىقاقدە و انسانك قانى ايلە يىدىكى يېكىلردىن استفادە ايدهزك ياشارلر . بويله قوردىلى كىمسەلرك نجاستى خارجه يوزبېكىلرجه يمورطە اخراج ايدهرلر . انسان نجاستى ايلە بولستان يىتىشىدىرىلىرسە سېزەلر اوزرىنده بو قوردلرك يمورطەلرلى ھر زمان ايچىن موجوددر . بولستان مەھىللەرنىڭ سولوجان يمورطەلرلى دفع ايتمك ايچىن بونارى تىكارا تىكارا يىقامىق ، تىيزلەمك لازىمدر . بونلرى كافى درجه يىقامايانلارك معىددەلرنىڭ سولوجان بولۇنۇق پك طېيىيدىر . سولوجانك وجودە ياپدىغى مضرت اڭثريا جزئى ايسەدە بعض كىمسەلر دە معىددىل برقانسىزلىق حصولە كىتىر . بعض كىمسەلر دە صانجى ، اسھال و هضم سىزلىق دىخى ياپار . نادراً بىر چوق سولوجانلر ، طوب حالنده طوپلانەرق باغرىقا غى

کاملاً طیقار و پک تهلهکەلی حاللاره حتی اولومه بىلە سبب اولاپىلير .
بونلىرى منع ايچىن بۇستان سېزەلرینك تېزلىكىنە پک فضله اعتنا ايتىڭ
ايچاب ايتىكىدەدەر . هضمىزلاق ، صانجى ، آغزىدىن صالحىا آقاسى ،
بودون قاشىتىسى و قوغىنده معایىنە و تداوى اولىق شرطدر .

باڭر صاقىلدە دىكىر بىر قاچ نوع قورد واردەركە بۇنارەددە (تەنیا)
(قرق قولاج) ويا (آبدىست بوزان) تسمىيە قلىنir . بۇنلر عمومىتاه
ياصسى ، بىياض بوغۇملى و شىرىد شـكلىنده درلر . بعضاً يىدى سكز
مترو او زونلغىنده اولورلر . بۇنلرك اينجه او جى باش قىسىمىرىدەركە هەنەن
ھەنەن دىكىيتس اىپلەكىي اينجه لكىنده اولور . دىكىراوجى كىتە كەچە كەلەپەشەرك
ھەنەن بىر سانە مترو قطرىدە اولور . بۇ قوردلر دور حياتلىرىنىڭ بىر قىسىنى
حیوانلرك أئنده دىكىرنى دە انسانلرك باڭر صاغىنده كېرىلر . انسانلرە
طرز سرايىتلرى يالكىز چىڭا ئات واسطەسىيەدر . بۇ قوردلرك بىر نوعى
چىڭ دوموز آتى ، دىكىر بىر نوعى چىڭ صغير آتى او چىنجىسى ايسە
چىڭ بالق آتى يىكلە سرايىت ايدەر . آناتولىيەك چوقى تصادف اولنان
نوعى چىڭ صغير آتى دە بولنان جىنسىدەر . بۇ ايسە چىڭ پاصلەپە
و چىڭ كوفته يېكىلە و قوغە كلىور . بواوچ نوع قوردىڭڭ تهلهكەلىسى
چىڭ بالق آتى دە بولناندەر . پک شەدتلى قان ضعيفلىكىنە سبب اولور .
مع ما فيه انسان وجودىنە توطن ايدەن بۇ دعوت او لىخماش مسافرلرك
جملەسى دە انسانى ضعيفلا تەلەپى كېلىزەن فضله يەك يېھىسنە سبب
اولور . هضمىزلاق و صانجى كېلىزەن حاللارده وجودە كېتىرلر .

بونلىرى منع ايتەنك يولى پک قولايىدر . يالكىز چىڭ بالق ، طوموز
ويا صغير آتى يېھەك كافىدر . فقط و قوغۇلورسەدەر حال دوقۇرە مراجعت
ايدەرك تداويسە هەمت ايتىلى و قوردلرى وجودىن دفع ايلەملى دەر .

بونلردن ماعدا ایپلک قوردى تسمیه اولان پک اینجه و بر سانیمتو
اوزونلغنده برقورد واردر که انسانلرک وبالخاصه چوجوقلرک مقعدلرند
بارینه رق او رالرده شدتلى برقاشىتى يابار . بوقاشىتى ، انسانك او يقو
واستراحتنى اخلال ايدهر . بوقورد دخى صولوجان كىي بوستان سبزه لرىنى
كافى درجه ده تميزله مەدن يىك ويا پيشيرمه دن ا كل تتجهسى حاصل
اولور . بونلرک دفعى صولوجاندۇ داها كوج ايسەدە هر حالدە غير
ممكن دكادر . دفع اولونجى يه قادر تداوى ده اصرار كر كدر . قطعياً
وقوعى منع ايچىن چىك اوله رق يەنيلن سبزه لرك تميزلکنه دقت واعتنا
لازمدر .

اون بشنجى باب

مامە قادىنلرک مەفظى الصھىلرى

چوجوقلرک دنيا يە كىللىرى و صاغلام وجود و زىنە بىر فكره
صاحب اوللىرى ايله علاقەدار بوتۇن مسائل حيات اجتماعىدە بويوك
بر اهمىتى حائزدر . بالخاصه توركىا كىي نفوسى تكشىر ايتمك
آرزو سىنە اولان مملكتىرددە بى كىي مسئله لرە لزومى اولان اهمىتى
و يرمك لابىدر . دنيا يە صاغلام چوجوقلر كىيرمك ايچىن ده حاملە
قادىنلرک صحىتى هر صورتى محاافظە و تامىن ايتمك شرطدر . حاملە لىك
مدتى نازك بى زمان اولدىغى كىي كندىنە كورە تەلىكلىرى ده واردر .
حاملە بى قادىن ايكى جان بىسە يور دىكىدر كە وجودك هر اعضاى
خصوصىلە قره جىكىر و بوبىرە كىلر فضائە تضييقە معروض قالىر . دقت

ایدلز سه بو اعضا نک خسته لندری احتمال داخلنده در . کرک قادرینک کرکسه چوجوغنک حیاتی بویوک تھلکله ره معروض قالیر . فقط حامله لک زمانه مخصوص بعض قاعده ره رعایته بو تھلکله رک اوکی آله بیلیر .

حامله قادرینلرک یمکلری : — بر قادرین دنیا يه چوجوق کتیره جلک دیه اکثريا اوکا فضلہ یمک و عادتمن زیاده اوت یمور طه کبی قوتی غدارلر ویریلر . بو پک یا کلش و مضر بر عادتدر . فضلہ اوت یمک ایکی سیدن فادر . اولا : اتك هضم مندن ظهور ایدن زهرلی ماده لری دفع ایمک بو بردک و قره جکرک ایشنى چوغالنمق دیمکدر . اوت یمکده افراطه واریلیر سه اعضا نک خسته لانسى همان ضروریدر . ثانیاً : فضلہ اوت یمک انسانی انقباضه میال قیلا ر . حامله لکده ایسه انقباضه طبیعی بر میل وارد رکه ایکیسی بر له شنجه فنا بر وضعیت حاصل اولور . حامله قادرینلر ایچین اک ائی یمکلر آتیده کوسترشد : —

بولغور ، پرنج ، پاتاس ، تازه سبزه وات کبی یمکلردن کافی مقدارده یمک بالخاصه سبزه لردن فضلہ مقدارده اکل ایمک چوق فائده لیدر . چونکه بونوع یه جکلرده قادرینه و چوجوغه لازم اولان (ویتامینلر) چلیک ، کیره چ و سائر کیمیوی ماده لر زیاده سیله موجوددر . سبزه لر عینی زمانده انقباضی ده منع ایده ر .

علی العموم هر کس ایچین حفظ الصحیحه نقطه نظر ندن صو ایچمک چوق نزومی و فائدہ لی بر عادت اولدینگی او جه ذکر ایدلشدی . حامله قادرینلر ایچین صو ایچمک بر قات داها اهمیت کسب ایده ر . چونکه حامله لکده وجودک زهرلیجی تخفیف ایمک ، بو بردک و قره جکرک ایشنى قولایلا هق اهمیته نظر دقته آله جق بر مسئله در . چوچه صو

ایچمک حامله‌ی عینی زمانده انباضه قارشی‌ده محافظه ایده‌ر . کونده اک آشاغی اون بارداق صو ایچمک هر حامله ایچین شرطدر . بو بسیط قاعده‌ره عدم وقوفلرندن دولایی اطاعت ایتمه‌رک هر سنه یوزلرجه حامله قادین چوجوقلریله بولکده بوبردک ویا قره‌جکرلری خسته‌لنهرق دهشتلى بر اولوماه تلف اولوب کیتمکده‌در .

حامله قادینلرک ، ادمانه و حرکته دقت ایتمه‌لری‌ده چوق مهمدر . هر کسک حال صحتده یاشامق ایچین ادمانه رعایت ایتمک لزومنی او جه تشریح ایتمشک حامله قادینلرده بو قاعده‌دن اصلاً مستنا دکادرلر . بونلرک ادمانه اهمیت ویرملری ایچین دیکر بر سبب داها وارد . وضع حمل انسانده چوجوغى دوغوررکن قادینک هر عضله‌سی صاغلام اولق شرطدر . ضعیف اولان قادینلر بو صیره‌ده چوق کوچلک چکرلر . حیوان بسله‌لر ، ادمانک بو انسانده نه قدر مهم اولدیغى تقدیر ایده‌رلر . یاقین زمانده دوغوراجق حیوانلری هر کون بر آز کزدیره‌رک قوتدن دوشمه‌مسنے صوك درجه اعتنا ایده‌رلر . حیواندز دها پك چوق قیمتلى اولان قادینلره کنججه ، مع التأسف بو نقطه‌یه هیچ دقت ایدلنز وبو سبیدن بر چوق قادینلرک اولومنه سبیت ویرلش اولور .

حامله قادینلری بالعموم ساری خسته‌لقلردن محافظه ایتمک‌ده چوق مهم بر نقطه‌در . چونکه آغیر برزله ، صاتلیجان ، تیفو ، ورم و سائر خسته‌لقلر حامله قادینلر ایچین بر قات داها و خیمدر . بو خسته‌لقلره طوتولانلر چوق‌کره چوجوقلرینی دوشورورلر و بولاه‌جه چوجوغى حیاتی فدا اولدیغى کیبی قادین ایچین‌ده خسته‌لغک تهلكه‌سنے علاوه برده چوجوق دوشورمک تهلكه‌سی منضم اولور . یوقاریده اسمارینی

صايدىغىز عل سارىيەدن مخافظه يولارىنى تفصىل ايتىش ايدك . حامىلە قادىنلىرى اولان ئاھلەلر بۇ علتلىرى منع ايچىن دە فضالە اعتنا ايتىلى درلر . نزلە ، او كسوروك ويا ورمە مېتلا اولان كىمسەلرلە حامىلەلرك تىماس ايتدىرلەملرى بالخاصە توصىيە اولنور .

وضع حملەك دە كىندىنە مخصوص بعض تەھلىكەلری واردە . بعض قادىنلارك صحىتلرى پك مكمل اولىسنه رغماً وجودلىرىنىڭ بالخاصە كېكلەرنىڭ تشکلاتى چوجوق دوغوروركىن كىندىلەرنە چوق مشكلات واضطراب ويرەپىلىر ؟ حتى بغضلىنە چوجونى دنيا يە كىسىنى كاملاً منع ايدەپىلىر . قادىنلىك بۇ وضعىتى وضع حملەن مقدم آ كلاشىماش اولىورسە عمليات ويا تداپىر سائەرە ايلە بونك او كەنە كېپىلەر . هر حامىلە قادىنلىك دوغورمە وجودى مساعد اولوب اولمادىغىنی آ كلامق اوزرە دوقتۇرە معایىنە اولىسى لازىدر . هر قادىن بۇ قاعده يە رعایت ايتىسى بىر چوق آجىقلى وقايىعك وقوعە مانع اولىق پك قولايلىشىردى . وضع حمل ائناسىندا بىر قادىنلىك حياتى ايچىن اك مهم مسئلە تىزىلەت مسئلەسىدەر . چوجوق دوغونجەرەمپك نازك بىر حالدە قالىش دىمەندر . بۇ ائنادە مېقروبلرك رەمدەن ايچرى كىرملىرى ايلە پك و خىم رەم خستەلقلرى ظھورە كەپىلىر و بىر چوق كرە خۇسەلرلەك ألومنە سبب اولىور . بۇ مېقروبلرك رەم كىرمەملرى ايچىن قادىنلىك دقتىلەجە يېقا ناش اولىسى ، قادىنە تىماس ايدەن چارشاپلار ، بىزلىر ، ئىلسە و سائەرنىڭ والحاصل هر شىئىك قايناتىلەمك صورتىلە يېقا ناش اولىمىسى شرطدر .

چوجونى آله جق كىمسەنەك ئاللىرى مېقروبدەن عارى اولىق مسئلەسى پك مهم بىر نقطەدر . چوجونى آله جق كىمسەلر بىش دقيقە قادار ئاللىرىنى صىجاپق صو و صابونلە فورچالەدقدن سىكرا بىش دقيقە

اسپرتویه با تیرلش بر بز پارچه ایله الـلـرـیـی و قولـلـرـیـی او غـارـلـرـسـهـ مـیـقـرـوـ. بلـرـیـ دـفـعـ اـیـمـسـهـ اـولـورـلـرـ. صـابـونـ وـاـسـپـرـتـونـکـ تـامـیـلـهـ طـیـرـنـاقـلـرـکـ آـلتـهـ نـفـوـذـ اـیـمـسـهـ دـقـتـ لـازـمـدـرـ. چـوـجـوـغـیـ آـلـانـ کـیـمـسـهـنـکـ، وـظـیـفـهـسـیـ، خـتـامـنـهـ قـادـارـ تـمـیـزـلـمـشـ الـلـرـیـ اـیـلـهـ تـعـیـزـ اـولـمـایـانـ هـیـچـ برـ شـیـئـهـ اـلـ سـوـرـمـهـ. مـسـیـدـهـ شـرـطـدـرـ.

چـوـجـوـقـ دـوـغـدـقـدـنـ صـوـکـرـاـ خـوـسـهـنـکـ اـسـتـراـحـتـهـ وـعـجـلـهـ يـاـنـاـقـدـنـ قـالـقـمـاـسـنـهـ دـقـتـ اـیـتـلـیـ درـ. چـوـجـوـقـ دـوـغـدـقـدـنـ صـوـکـرـاـ رـحـمـکـ کـوـچـوـلـوبـ حـالـ طـبـیـعـیـ بـولـسـیـ اوـجـ دـرـتـ هـفـتـهـ لـقـ بـرـ مـسـئـلـهـ دـرـ. اـیـلـکـ کـوـنـرـیـ دـهـ رـحـمـ آـغـیـرـ وـضـعـیـفـ بـرـ حـالـدـهـ دـرـ. قـادـینـ بـوـصـیـرـهـ دـهـ آـیـاـنـهـ قـالـقـارـسـهـ رـحـمـکـ آـرـقـایـهـ اـکـیـلـوبـ آـشـاغـیـ دـوـشـمـکـ تـهـلـکـهـسـیـ وـارـدـرـ. بـنـاءـ عـلـیـهـ مـسـتـقـبـلـ صـخـتـنـیـ تـأـمـیـنـ اـیـچـینـ قـادـینـکـ اـقـلـیـ اوـنـ کـوـنـ مـدـتـلـهـ يـاـنـسـیـ وـقـالـقـدـقـدـنـ صـوـکـرـادـهـ اـیـکـیـ وـیـاـ اوـجـ هـفـتـهـ قـطـعـیـاـ آـغـیـرـ اـیـشـ کـوـرـمـهـسـیـ پـکـ دـقـتـ اوـلـنـهـ جـقـ وـمـهـمـ بـرـ مـسـائـلـدـرـ. عـکـسـ تـقـدـیرـدـهـ رـحـمـکـ فـناـ بـرـ وـضـعـیـتـ آـلـماـسـیـ اـحـتـالـیـ وـارـدـرـکـ بـودـهـ قـادـینـکـ بـالـآـخـرـهـ بـرـ چـوـقـ مشـکـلـاتـهـ درـچـارـ اوـلـسـنـهـ سـبـبـ اوـلـورـ.

اـوـنـ آـلـتـجـیـ بـابـ

کـوـرـمـوـکـ یـمـوـبـوـقـلـکـ حـفـظـ الصـوـرـیـ

اـنـسـانـلـکـ حـیـاتـلـرـیـنـکـ الـکـنـازـکـ وـصـحـتـنـقـطـهـ نـظـرـنـدـنـ الـکـ مـهـمـ دـوـرـهـسـیـ وـالـدـهـلـرـیـنـکـ رـحـمـنـدـهـ بـولـنـدـقـلـرـیـ زـمـانـ وـدـوـغـدـقـدـنـ صـوـکـرـاـکـیـ اـیـلـکـ بـرـ اـیـکـیـ سـنـهـ دـرـ. حـاـمـلـهـلـکـ مـدـتـنـکـ حـفـظـ الصـحـهـسـنـدـنـ بـحـثـ اـیدـرـکـنـ رـحـمـدـهـ بـولـنـانـ چـوـجـوـقـ اـیـچـینـ دـهـ یـاـپـلـسـیـ لـازـمـ کـلـنـ حـفـظـ الصـحـهـ قـاعـدـهـلـرـنـدـنـ

بـحث ایتمـشـدـک . حـامـلـه قـادـینـلـرـک صـحـتـلـرـینـه دـقـتـ و اـعـتـنـا اـیـمـکـلـه دـنـیـاـیـه کـتـیرـه جـکـلـرـی چـوـجـوـقـلـرـکـدـه صـحـتـنـه خـدـمـتـ اـیـشـ اـولـورـزـ . طـبـاسـتـدـهـاـکـ کـوـچـ وـفـقـطـ اـکـ فـائـدـهـلـیـ بـرـ اـخـتـصـاصـ وـارـ اـیـسـهـ اوـدـهـ چـوـجـوـقـلـرـه مـفـیدـاـولـقـ ، چـوـجـوـقـ خـسـتـهـ لـقـلـرـیـ مـوـفـقـیـتـهـ تـداـوـیـ اـیـمـکـدـرـ . بوـکـتـابـدـهـ بـالـکـزـ چـوـجـوـقـلـرـکـ صـحـتـیـ اـیـچـینـ لـازـمـ اوـلـانـ بـعـضـ عـمـومـیـ نـقـاطـیـ ذـکـرـ اـیـدـهـ جـکـزـ :

چـوـجـوـقـ دـوـغـدـقـدـنـ صـوـکـرـاـ درـحـالـ اـجـرـاسـیـ لـازـمـ کـلـنـ تـداـبـیرـ :
 — چـوـجـوـقـ دـوـغـدـیـغـیـ زـمـانـ اـیـلـکـ یـاـپـیـلـهـ جـقـ اـیـشـ اوـنـکـ کـوـبـکـنـیـ
 وـالـدـهـ سـنـهـ رـبـطـ اـیـدـنـ دـامـارـیـ کـسـمـکـدـرـ . فـقـطـ بـوـنـیـ کـسـمـکـلـهـ بـرـ یـارـهـ
 حـاـصـلـ اوـلـورـ وـ بـوـ یـارـهـ یـهـ مـیـقـرـوـبـلـرـکـ کـیـرـهـرـکـ التـهـابـ یـاـمـالـرـیـ اـحـتـمـالـیـ
 وـارـدـرـ . بـنـاءـ عـلـیـهـ کـسـمـکـ اـیـچـینـ اـسـتـعـمـالـ اوـلـنـانـ آـلتـ وـکـسـنـکـالـرـیـ،
 وـیـارـهـ یـیـ صـارـمـقـ اـیـچـینـ قـوـلـلـانـیـلـانـ بـزـلـرـ، مـقـرـوـبـدـنـ تـماـمـیـلـهـ عـارـیـ اوـلـمـالـیـدـرـ.
 خـلاـصـهـ یـکـیـ دـوـغـانـ چـوـجـوـغـکـ تـمـاسـ اـیـدـهـ جـکـیـ هـرـشـیـئـکـ صـوـکـ درـجـهـ
 تـمـیـزـ اوـلـمـیـ شـرـطـدرـ یـکـیـ دـوـغـانـ چـوـجـوـغـکـ اـیـلـکـ تـمـیـزـلـکـیـ اـیـچـینـ بوـتونـ
 وـجـوـدـیـ اوـلـجـهـ قـایـنـاتـیـلـهـرـقـ مـقـرـوـبـلـرـیـ اـمـحـاـ اوـلـنـشـ زـیـتـونـ یـاغـیـ وـیـاـ
 وـاـزـهـلـیـنـ اـیـلـهـ اوـغـمـقـ وـ تـمـیـزـ بـرـ بـزـلـهـ وـجـوـدـیـ دـقـتـیـجـهـ اوـغـمـقـ وـسـیـلـمـکـ
 لـازـمـدـرـ . بـوـ معـاـمـلـهـ کـوـبـکـیـ باـغـلـارـ باـغـلـامـازـ درـحـالـ اـجـرـاـ اوـلـنـورـ .
 بـوـنـدـنـ صـوـکـرـاـ بـبـکـیـ یـکـرـمـیـ درـتـ سـاعـتـدـهـ بـرـ اـیـلـیـقـ صـوـ اـیـلـهـ یـیـقـامـقـ
 لـازـمـدـرـ . کـوـبـکـ قـوـرـوـیـوبـ دـوـشـوـنـجـهـ یـهـ قـادـارـ چـوـجـوـغـیـ دـادـینـکـ
 قـوـجـاـعـنـدـهـ یـمـوـشـاقـ بـرـلـیـفـلـهـ وـ کـوـبـکـنـیـ قـطـعـیـاـ اـیـصـلـاـتـنـامـقـ صـوـرـتـیـلـهـ یـیـقـامـالـیـ
 وـ درـحـالـ قـوـرـوـلـامـلـیـ دـرـ . کـوـبـکـ دـوـشـدـکـدـنـ صـوـکـرـاـ چـوـجـوـغـیـ باـنـیـوـ
 اـیـچـرـیـسـنـهـ اـیـلـیـقـ صـوـیـهـ اـیـنـدـیـرـوـبـ باـشـنـیـ طـوـهـرـقـ وـجـوـدـیـ دـقـتـیـجـهـ

صابونلاملى و چوجوغۇڭ يېقاندىيغى اوغانك ھواسى نە صوغوق وندە
چوق صىحاق اولمايدىر .

كوزلره دقتە بافقى لازمەر : — چوجوق دوغىدىيغى زمان ھر
ايکى كوزىنە ايکىشىر داملا يوزدە ايکى قوتىنە (نيتات دارۋان)
 محلولى ويا يوزدە يكىرىمى قوتىنە (آرژىرول) محلولى داملاتمالى در .
 بويله جە دوغوم ائناسىنە كوزلره سرايت ايمش اولمىسى محتمل تەلتكەلى
 مېقروبلر محاواش اولور . بوتدىيرك اھالىن دولايى بېكلىرى جە معصوم
 دوغىدىن بر آز صوڭرا اعمى اولورلۇ . ھر كون بانىودن صوڭرا
 چوجوقلىك كوزلىنى تمىز مېقروبدن عارى طۇتىق اىچىن برقاچ داملا
 آسىدبورىك محلولى آقىتىق چوق فائىدەلىدر . چوجوقلىك كوزلىنى
 فنا مېقروبلرلە آشىلايان ئىك عادى واسطەلر، سىنكلەردر . چوجوقلىك
 او يۈدقىرى ائنادە سىنگىن مەحافظەلردى اىچىن جىينىڭ اىچرىسىنە
 بولۇملارى و ھر زمان اىچىن دە كوزلىنىھ قطعىاً سىنڭ قۇناسىنى منع
 ايمك چوق دقت اولنەجق مسئلەلردر .

ألبىسە : بىك الپىسىنڭ صوغۇقىن مەحافظەيىدېيچى وعىنى زماندە
 بىكلىڭ طبىعى حرکاتى منع اىتىھەجك بر شىكلە ترتىب او لىنسى لازمەر .
 دوغىدىن آلتى آى صوڭراسىنە قادار كوبىنك اوزرىنىھ اون سانتىمتر و
 اكىنده اىنجە يوك فانىلادن ياپىش بر قاتلى قوشاق صارمۇق لازمەر .
 بۇ ھم كوبىكى صىقى طوتار و قارنى دە صوغۇقىن مەحافظەيىدە . بونك
 اوزرىنىھ ، قىش اىچىن يوك فانىلادن مەعمۇل يازايسە خەفيف پاموقلىقىن
 دېكىلىن اوزون و قولسىز بر كومىڭ اىستەر . بونك اوزرىنىھ دە قولاي
 بر انتارى ويا كىچەلەك لازمەر . پك صىحاق ھوالردا چوجوغۇنى
 انتارىسىز ياتىرەق داھا موافقىدر . چوجوغۇڭ بىزلىرى يوشاق ، صوپى

قولا يجه چکه بیلن قاشدن یا پیلملی . بو بزرگ ایصالانوب کیرله نجه در حال دیکشیدیرلمسی و یرینه آئی ییقانمیش قورو بر بز با غلامسی پك مهمدر .

بر چوق یرلرده چوجوقلری صیقی بر قونداغه صارمچ عادت او لمشدرا . بو عادت سخت ایچین چوق مضردر . چوجوقلرک قول وباجاقلری قیمیلداماز بر حاله صوقيق بالطبع وجودک نشو و نماسنے فنا بر تأثیر اجرا ایدر . سربست بر اقیلان چوجوق أل و آیاقلری ایله بر چوق حرکتلر یا پارکه بونلر بیکلرک طبیعی ادمانیدر . کاله ایرمش کیمسه لر ایچین ادمان نه قادر لازم و فائدلی ایسه بو يومکده اولان چوجوقلر ایچین ده اون قات فضلہ سیله لازمدر . بو ادمانی قونداقله منع ایمک صرف فنا بر تأثیر یا پار . فضله البسنه نک انسانلره نه قادر فنا تأثیر و مضرت ایرات ایتدیکنی او جه ذ کر ایتمشدق . کوچوك چوجوقلرده فضله البسنه عینی فنا تأثیرلری یا پار . لزومندن فضلہ البسنه کیدیرلین چوجوقلر ضعیف ، صوغونه و صیحاغه تحمسز اولورلر . دائمآ نزله اولمک تھلکه سی موجوددر . چوجوغنی آنجق او شومیه جک قادر کیدیرملى و اور تملیدر . والده ر صیق صیق ال ر آیاقلری یوقلا یه رق او شویوب او شومدکلری قونت قول ایده رک لزومنده بر آز فضلہ البسنه ویا یورغان علاوه سی ایله اداره ایده بیلیرلر . چوجوغنک أل ویا آیاقلری صوغوق او لمدینی تقدیرده فضلہ بر شی کیدیرمک زائددر .

اویقو : — کوچوك چوجوقلر ایچین اویقو و استراحت صوک درجه مهمدر . چوجوغنک اویقو زمانلرینک معین و منظم او لمی شرط مطلقدر . کوچوك بیکلری قوجاقده کزدیرمک ، الدن أله

دولاشديروب اويناتمك ، كرك قوجاقده و كركسه بشيشكده صالحامق چوق مضر عادتلدر . ايلك اوچ درت آي ايچين چوجوغوك يالكز مه امر肯 و ييقانيركن اويانيق و قوجاقده ولنسى جائزدر . ممه يي و بانيويي بيتدىكى وقت اونى درحال سرين ، ساكن و هواسى تميز بر محلده بشيشكنه ياتيروب كندى حاله برافقاڭ دوغرۇ حركتدر . چوج-وقلرمى سوهم ديركىن اونلىرى اويونجاق يامق ، أللەن ئەلە كىزدىرمتشوكا بوكا اوپدىرمت چوق يا كلاشوفنا شىلدەر . چوجوغوك حال طبىعىدە بويويوب قوتلىمىسى ايچين مىكىن مرتبە تەها و سکونتە قالماسى لازمەر . چوجوقلى آچىق هوادە كولكەلى ، روزكارسز بر يerde اويوتىق چوق فائىدەلەر . هوا پك صوغوق اولسە بىلە روزكار اولمادىغى ، اوزرلىرى ئىيجه أورتولۇ وباشلىرى تېفيتىكىن معمول بر باشلاقە محافظە يىدىلدىكى تىدىرده ، چوجوقلى آچىق هوادە بىك كوزەل اويوىھېلىرلەر . صوغوق هوانك بر ضردى دوقونمادىغى كى بالعکس سختلىرىنە بويوك فائىدە تامىن يىدەر . يالكز چوجوقلىك بىزلىرىنى دىكىشدىرمت ويا باشقە بر معاملە ايچين اونلىرى آچق ايجاب يىدرسە ايچرىيە ، صوغوق اولمايان بر محلە آلينمارى اقتضا يىدەر . چوجوقلىك اويفۇ زمانلىرى صوك درجه منتظم اولمايدەر . بر كە بويىلە انتظامە آلىشىدىرلەيمى اويفۇ زمانلىرىنى هيچ شاشىرمازلار و بو ، والدەلرى ايچىن دە پك بويوك بر قولايلاق اولور .

بسەمك اوصولارى: — چوجوقلىك طبىعى يىكلەرى والدەسودىدەر . والدەلرىنىك سودىندىن محروم قالان چوجوقلىرساڭ سودىلەر بىلەن بىلەرسەدە پك بختىزى صايىلەر . بناءً عليه چوجوقلىك سختى ايچين والدەستك سودىيى بهمەحال تامىن ايتەك شرطدر . مەنلىشىمىش والدەل چوق

دفعه چوجوقلرینه سود ویرمک وظیفه سندن قورتولق ایسترلر که بو پاک یا کلاش بر حرکتدر . چوجوق ایچین هیچ بر غدا تمامیه والدہ سودینک یرینی طوته ماز . امنزیرمکده اک دقت او لنه جق نقطه انتظامدر . هر آغلاد بقہ قالدیروب مه ویرمک، چوجوغك غدا مسئله سنی کیفی بر مسئله تلقی ایتمک، زواللینک هضمی بوزمق خراب ایتمک ایچین اک ائی بر یولدر . چوجوق خسته لقلرینک قسم اعظمی غدا خصوصنده دقتسزلکدن حصوله کلیر . یکی دوغان چوجوغه ایکی کونلک اولونجیه قادار آلتی ساعته بر مه ویرمک و هر ایکی ساعته بردہ تمیز بر قاشیق او جیله بر قاج داملا قاینامش ایلیق صو ویرمک کافیدر . او چنجی کونندن اعتباراً صباحلین ساعت آلتیده باشلایه رق آلتی ، طقوز، اون ایکی، اوچ، آلتی و طقوزو کیجه یاربیله صباحک ساعت آلتیسی آراسنده بر دفعه مه ویرمک پک ائی برا صولدر . مه ویرمک زمانی کلنجه چوجوق اویقوده بیله اولسے قالدیروب امنزیرملى و شاید مه زمانندن اول اویاناجق اولورسه تام ساعتی کلنجه یه قادار بکله ملى در . بویله یا پیلیرسە چوجوق انتظامه پک قولای آلیشیر . چوجوغك مه زمانلرندن غیری ساعتلرده آغلامسی مراق او لنه جق بر شی دکلدر . فقط بر دفعه یوقلایوب بزینک تمیز اولوب اولمادیغى ، بر یرینه ایکنە صاپلانوب صاپلانمادینى ويا باشقە بر صورتله اینجىنوب اینجىنمه دیکنە باقه رق کندی حاله برا قوب چکیلوب کیتمەلى در . کوچوك چوجوقلر ایچین هر کون بر مدت آغلامق لزوملى و فائده ملى بر ادماندر . کوچوك چوجوقلرک درین تنفس ایده بیلمارى آجق آغلاد قلرى ائناده قابلدر . بو درین تنفس ایسە کندیلرینه صوک درجه فائده ملى

اولوب ، کوکسلرینک ، آق جکرلرینک کنیشله مسی ایچین طبیعتک
یکانه بر ترتیبی در .

چوجوغلک ممهدن کافی غدا آلوب آمادیغی آشاغیده تفصیل او لانا
صورتلاره آ کلاشیله بیلیر : — نهصان سودامن چوجوق ممهدن صوکره
در حال اویومایوب بر مدت آغلار . اکثريا مه زمانلرندن اول
اویانه رق تیتیزله نیر . انقباضه میال اولور . فضلله سوت آمن چوجوق ده
استفراغ ایده ر ، بعضاً صانحیلانیر ، و فضلله عمل یاپار . چوجوغلک
فضلله ویا نقضان سوت امديکی حقنده شبهه حاصل اولور سه قطاعی صورتده
تعین کیفیت ایچین یالکز بر یول وارد ر : — بوده ممهدن اول
وصوکرا چوجونغی حساس بر ترازی ایله طارت مقدر . چوجوق
ایلک هفتہ هر ممهدن صوکرا قرق ، الای غرام قادر فرق ایتملیدر .
بر یاشنده کی چوجوقلرک هر ممهده ایکی یوز قرق غرام سوت آلامسی
لازمدر . چوجوق بویودجکه هر دفعه آلدیغی غدا تدریجاً آرتار .

چوجوغلک طبیعی صورتده بویویوب بویومه دیکنی آ کلامق ایچین
چوجونغی صیق صیق طارت مقم لازمدر . ایلک ایکی آی ظرفنده
چوجونغی ایکی ویا اوچ کوندہ بر طارت مالی در . ایکنجی آیدن آلتنجی
آیه قادر هفتہ ده بر و آلتنجی آیدن صوکره هر ایکی هفتہ ده بر طارت مقم
کفايت ایده ر . طبیعی صورتده بویوین بر چوجوغلک ٿئلئی
هفتہ ده یوز غرام اعظمی ایکی یوز غرام آرتار . هفتہ ده لااقل
یوز غرام آرتمايان چوجوغلک غداندہ نهصانلئق اولدیغی آشکاردر
و غدانک تصحیح و تزییدی ایچین چوجوق متخصصه مراجعت
ایتمک لازمدر . هفتہ ده ایکی یوز ویا داها فضلله آرتان چوجوقلر
فضلله غدا آلیورلر دیکدر که بوده بویوک بر تھلکه در . هر حالده غدانی

ا کسیلتمنک و هر دفعه ده ایستدیکی قادر امزیر مه مک شرط در . چونکه
فضله غدا آله رق سرعته بیوین ببکلر ایلریده فنا بر هضم سر لنه دوچار
اوله رق تهلهکه لی بر خسته لنه نامزد اولورلر .

امزیکله بسله مک : — بعض چوجوقلر والده لرینک سودنن
محروم قالیرلر . ببکلری امزیکله بسله مکده اک مهم مسئله کندیلری
ایچین غیر طبیعی اولان بر غدایه معددلرینی پک تدریجی بر صورتده
آلیشدیر مقدر . هر هانگی بربکه نه زمان یکی جنس بر غدا ویرمک
ایحاب ایده رسه او غدایی پک خفیف بر شکلده یعنی بر چوق صوایله
قاریشیدیر لش اوله رق ویرمک و غدانک مقدارینی پک تدریجی صورتده
آرتیروب صویک مقدارینی ده تدریجیاً ا کسیلتمنک صورتیله چوجوغی
آلیشدیر مقدار لازم در . اینک و قویون سودلرندہ کی طبیعی شکر انسان
سوتنده کی مقدار ده در . فقط یاغ و سائر غدالی موادی دها فضله در .
بو سودلری آنا سوتنه اویدوره بیلمک ایچین صو و بر آزده شکر
علاوه ایتلی در . هضمی بوزومامش اولان کوچوک بر بسکی اینک
سوتنه آلیشدیر مقدار معین سوتنه اوچ و یا درت مثلی قاینامش
صو و هر امزیکده بر قهوه قاشیغی شکر علاوه ایتلی در . بر هفته لق
بر چوجوغه کونده یدی دفعه یه قادر و هر دفعه ده او تو ز قرق غرام
مقداری بو قایناتلش سوتدن ویریله بیلیر . چوجوق بیوود کجه سودک
مقدارینی تدریجیاً آرتیروب صویک مقدارینی ا کسیلتمنک و هر
امزیکده بر آز داها زیاده ویرمک ایحاب ایده در . چوجوق هضم سر لق
علامتاری کوستردیکی تقدیر ده داها خفیف بر سوت محلوله رجوع
ایده رک یکیدن چوجوغی سوتنه آلیشدیر لق اقتضا ایده در .

هضم سر لق : چوجوقلر ده هضم سر لق علامتاری اسهال، استفراغ

صانجى ، عمللرك يشيل رنکى و عملارده بولنان بالغامه بکزەر شفاف بعضى موادك موجودىي ايله بلى اوپور . هضمىز لغه يا معده ويا باغر صاق سيدىر . معده ده وقوع بولدىغىنڭ ئاك بارز علامتى استفراغ در . فقط هر استفراغ ايدن بېكىتىدە سودىي هضم ايدەمەدىكىنە حكم او لىخا مىلىدر . بعضًا استفراغ لزومىنىن فضله سوت اىچىمك و اكثريا معده ده هوا بولتاسى ايله ده قوعه كله بىلىر . هر چوجوق مەھ ويا امىزىك ائمىرىن معده سنه بىر مقدار هوا آلىر . چوجوق مەھ بىتىردىكىنەن صوکره والدىسى قوجاغنە آلوب چوجوغۇڭ معده سنى كىندى او موزىنە دايىيەرق ئىلە چوجوغۇڭ آرقاسى اوغار ويا ياشىجه او رورسە معده دەكى هوا بېكىتى آغىزىنىن چىقار و بويىلە جە استفراغ منع ايدىلش اوپور .

بو حرکتى ياخادن اول چوجوق ياتىرىلە جق اوپورسە ھم چوق را حتسىز اوپور ، ھم ده استفراغ ايدەر . فقط هضمىز لقدىن ايدىرى كىن استفراغ بو نوعدن دىكىلدر . بعضًا چوجوق مەھ ائمىرىن ده استفراغ ايدەر . بىضادە ياتىقىدىن بىر آز صوکرا ويا راحت راحت ياتار كىن آلدигى سوتى چىقارد . بو كېيى خاللر دوام ايتىدىكى تىقىرىدە در حال دوقۇرە مراجعت او لىخا مىلى در . باغر صاقدە كى هضمىز لق جزئى ايسە چوجوغۇڭ پىسلەكتە دانەدا نە بىاض جە لر مشاهىدە اوپنور . هضمىز لق زىيادە لشىجە عمللار صيقلاشىر و چوق دفعە يشيل بىر رنک آلىر . بونلر بىر آز دوام ايدەرك بالا آخرە شفاف بالغام كېيى مواددە كورۇنماك باشلار . هضمىز لغۇڭ دىكىر بىر علامتى دە صانجىدەر . چوجوغۇڭ آغلامىنىن ياشىقە بىر سبب او مادىيەنەن حالىدە دىزلىرىي قارنى دوغرو چىكەرك پىك شەدتلى آغلامىنە باشلار سە صانجىلا ندىغىنەن شېرە او لىخا مىلىدر . هضمىز لغۇڭ

داها فنا نوعلى وارد در كه بونلرده استفراغ، صوکي اسهال ايله باشلار.
چوجوق در حال صاراروب صولار و فوق العاده ضعيفلار.

هضم سر لغك مني: - چوجوق لرك اجهزه هضميه لري پك ضعيف و نازك
اولد يغدن چوق قولاي متاثر اولوب بوزولور . بناء عليه يمكلرينه
فوق العاده و مهادياً دقت واعتنا ايتمك لازمدر . چوجوق لرك عداسي
تبديل ويملكلرينه يكى مواد علاوه اولند يغنى وقت بونلرک پك تدریجی
بر صورته وقوعه کلسى شرطدر . عدائي آرتديرمق ايجاب
ایتدىكى زمان هر دفعه ده يالكز بر ماده علاوه ايتملى و چوجوق بوكا
آليشنجى يه قادر دىكىر مواد علاوه ايله مىيدىر . هضم سر لنه الا
مهم سبب سوتده بولنان ميقربىلددر . صيحاقد هواده بوميقربىلد
حيرت ويرىجي بر صورته چوغالىرلر . بناء عليه سوتک مني چوق تميز
اولملىدر . صاغيلقدن صوکره سودى در حال صوغۇتمالى و پك صوغوق
حفظ اولغايدىر . سوتک تميز لكتىن شىھە حاصل او لورسە و ياصوغوقىدە
صاقلامق ممکن دكىل ايسە سوتى قايىتا مالىدر . يكىرىمى درت ساعتن
فضاه صاقلامش سوتى چوجوق لرە ييدىرمك جائز دكادر . هر هانىكى
بر چوجوغى او زون مدت قايىتا تىلش سوت ايله بسلامك « ايسقورپيت »
علتى وجوده كتىر . بونى منع يىچىن ده چوجوغە هر كون برقاج
قاشىق تازه پورتقال صويى يىچىرمك لازم وكافىدر .

چوجوق لرده هضم سر لكى تاميله منع ايتمك چوق دفعه ممکن اولا ماز .
هضم سر لق وقو عنده در حال تداوى يه باسلامق چوق مهمدر . ايلك
ر ايکى كون ظرفىده او كنى آلمغە تشىث ايدىلىرسە چوجوغەك صحى
على العموم قولايقله تامين اولونور . لكن كنديلىكتىن دوزه لير
اميده اهال ايدىلىرسە بدايتده پك جزئى اولان بر راحتسر لق برمدت .

صوکرا تهلكه لی بـر شـکل آـلـیـز . چـوـجـوـغـكـ حـيـاتـیـ قـوـرـتـارـمـقـ پـكـ
مشـکـلـ بـعـضـاـدـهـ تـامـیـلـهـ اـمـکـانـیـزـ اوـلـورـ . بـنـاءـ عـلـیـهـ چـوـجـوـقـ خـسـتـهـ لـقـلـرـنـدـهـ
دوـقـتـوـرـهـ دـرـحـالـ مـرـاجـعـتـ اـیـمـكـ پـكـ مـهـمـدـرـ . هـضـمـسـزـلـقـ ظـهـورـنـدـهـ
ایـلـکـ یـاـپـیـلاـجـقـ یـشـیـ چـوـجـوـغـكـ غـدـاسـنـیـ کـامـلـاـ کـسـمـکـدـرـ . سـوـتـیـرـینـهـ
قـایـنـاـمـشـ صـوـ کـیـشـیـلـرـ وـیـرـیـلـهـ بـیـلـیـرـ . هـضـمـسـزـلـقـ بـدـایـتـنـدـهـ الـکـ مـهـمـ شـیـ
معـدـهـ وـبـاـغـرـ صـاقـلـرـکـ اـسـتـراـحـتـ تـاهـهـسـنـیـ تـأـمـیـنـ اـیـمـکـدـرـ . بـرـ اـیـکـ کـونـ
آـجـ قـالـقـ چـوـجـوـغـهـ اـصـلـاـ زـیـانـ وـیـرـمـنـ . فـقـطـ بـوـمـدـتـ ظـرـفـنـدـهـ چـوـجـوـغـهـ
مـقـدـارـ کـافـیـ صـوـ وـیـرـمـکـ لـازـمـدـرـ . تـکـرـارـ غـدـاـ وـیـرـلـکـهـ باـشـلـانـدـیـغـنـدـهـ
پـکـ خـفـیـفـ وـجـزـئـیـ مـقـدـارـدـهـ وـیـرـمـلـیـ وـیـهـ جـکـ تـدـرـیـجـاـ آـرـتـدـیـرـلـاـلـیدـرـ .

چـوـجـوـقـلـرـیـ سـوـتـدـنـ کـسـمـکـ اـصـوـلـلـرـیـ : — چـوـجـوـغـكـ حـيـاتـنـدـهـ
الـکـ بـحـرـانـلـیـ بـرـ زـمـانـ وـارـسـهـ مـمـهـدـنـ وـیـاـ أـمـزـیـکـدـنـ کـسـیـلـدـیـکـیـ زـمـانـدـرـ .
دـنـیـاـیـهـ کـلـنـ چـوـجـوـقـلـرـکـ مـهـمـ بـرـقـسـمـیـ بـوـ زـمـانـدـهـ خـسـتـهـ لـانـیـرـوـ وـفـاتـ اـیـدـرـ .
چـوـجـوـغـیـ پـکـ تـدـرـیـجـیـ صـوـرـتـدـهـ سـوـتـدـنـ کـسـمـکـ اـیـحـابـ اـیـدـرـ . بـوـ زـمـانـکـ
تهـلـکـهـ لـرـنـدـنـ قـوـرـقـارـقـ بـرـ چـوـقـ والـدـهـلـرـ چـوـجـوـقـلـرـهـ بـرـ بـوـ چـوـقـ،ـ اـیـکـ،ـ
حتـیـ اوـچـ یـاشـنـهـ کـلـنـجـیـهـ قـدـرـمـهـ وـیـرـلـرـ . بـوـ اـیـسـهـ پـکـ یـاـ کـلـشـ بـرـ عـادـتـدـرـ .
کـرـکـ چـوـجـوـغـهـ کـرـکـ والـدـهـیـهـ چـوـقـ مـضـرـدـرـ .

دـیـکـرـ بـرـفـنـاـ عـادـتـدـهـ کـوـچـوـکـ بـیـکـلـرـیـ صـوـفـرـایـهـ کـتـیرـدـلـکـ بـوـیـوـکـارـکـ
یـمـکـلـرـنـدـنـ آـزـارـ آـزـارـ اوـنـلـرـیـدـهـ یـیدـیـرـمـکـدـرـ . بـوـیـوـکـلـرـکـ یـیدـکـارـیـیـمـکـلـرـیـ
قـوـجـاـقـدـهـ کـیـبـکـلـرـهـ کـوـسـتـرـوـبـ اوـ یـمـکـلـرـاـیـچـوـنـ چـوـجـوـقـلـرـدـهـ آـرـزوـ اوـیـانـدـیـرـمـقـ
پـکـ یـاـ کـلـشـدـرـ . بـوـیـمـکـلـرـیـ چـوـجـوـقـ قـطـعـیـاـ هـضـمـ اـیـدـهـ مـنـ . فـقـطـ عـینـیـ
زـمـانـدـهـ یـهـمـسـنـیـدـهـ آـرـزوـ اـیـدـرـ .

بـوـیـمـکـلـرـدـنـ کـنـدـیـسـنـهـ وـیـرـلـدـیـکـیـ حـالـدـهـ مـطـلـقاـ هـضـمـسـزـلـقـ حـاـصـلـ اوـلـورـ،ـ
وـبـوـیـوـلـدـهـ بـیـکـلـرـجـهـ مـعـصـومـکـ حـيـاتـیـ فـداـ اوـلـورـ . چـوـجـوـقـ اـیـلـکـ درـتـ

دیشنى چیقارنجه يه قادر يعنى سکر اون آيلق او لو نجه يه قدر او کا
 چیکنه نمی لازم کلن يمکلری ویرمک محض خطادر . شاید بوندن اول
 سوتنه باشقا بر غذا علاوه اینک لازمکلری سه اقلی بر ساعت قاینا تیلمش
 بعدهای ، آرپه ویا پرنخ او ندن یا پیامش لاپه لر علاوه ایدیله بیلیر .
 چوجوقلر یدی ، سکر آيلق اولدقدن سکرا ات صویندن یا پیامش
 چور بالریمکه تدریجآ آلیشدیریلیر لر . چوجوغك دیشلری چیقنجه ا کمک
 یمکه باشلا یابیلیر . دیکر یمکلر کبی بوکاده چوجوغنی تدریجآ آلیشدیر مق
 لازمدر . چوجوق بریاشنه کلديکی وقت چور بایه ، لاپه بایه ا کمکه تمامیاه آلیشمش
 اولدینی تقدیرده ممه دن کسوب آناسودی یرینه اینک ویاقویون سودی
 ویریله بیلیر . چوجوغنی ممه دن ، امن یکدن کسمک کاملاً سوتدن کسمک دیمک
 دکلدر . چوجوقلر ک بش آلتی یاشنه قادر باشقا یمکلر له برابر اینک ویاقویون
 سوتی ایچمکده دوام ایتلری پک مهمدر . بر یاشنده بر چوجوغك
 کونده او چیوز درهم سوته احتیاجی وارد . باشه یمکلره باشلا دینی
 وقت سوتی تدریجآ آزالتق قابلدر . فقط آلتی یدی یاشنه کلنجه يه قادر
 کونده اقلی یارم او قه سوت ایچمسی صحت وقوتی ایچین پک لزومی در .
 چوجوق بسلمه ده اک مهم قاعده چوجوغك غدا سنده آکسزین
 تبدلات یا مامق وغدا سنه علاوه ایدیلن ماده لری بربور علاوه ایدوب
 چوجوغنی بویله آلیشدیر مقدر . بو قاعده چوجوغك دوغدینی آندن
 درت بش یاشنه کلنجه يه قدر جاریدر . چوجوغك غدا سنده هر هانکی
 بر تبدلاتن صوکرا هضم سر لق علامت لری مشاهده او لفغه باشلا رسه
 اشبو تبدلاتن اول استعمال اولنان غدادن داها خفیف بر غدایه
 رجوع ایله آرزو اولنان تبدلاته داها تدریجی صورتده باشلا ماق لزومی
 حاصل اولور

چو جوقلرده هضمىزلىق ظهورىنده ايلك يايىلەجق شى غدا
ويزمەمك ، يالكز قاينامش صو اچىرمك و درحال دوقتۇرە مراجعت
ايلكدر . بوايىكى نقطىيە دقت ايدىلىرسە بىكىلر جە چو جوقلرك وفاتىه
سبب اولان تېلکەلرك اوکى آتىش و بويىلەجە مىلكتىك نفوسى چوغالىتق
 يولىنده مهم بىر آدىم آتىش اولور .



فهرست

صحی قو نوشوق

مقدمه

صحیفه ۳ — ۴

محنتک شخصی ، اجتماعی و اقتصادی اهمیتی ؟ تأمینی ایچین صرفی
الزم اولان غیرت ؟ مقصود کتاب .

باب : ۱

صحیفه ۵ — ۷

مشهور بـ صحبت متخصصی - ویلیام مالدون - و صحبت مؤسسی .
صنعتنده اسباب موفقیتی . صحبتده یا شامق سری «اطاعت» دن عبارتدر .

باب : ۲

صحیفه ۷ — ۱۲

وجود بر ماکنه یه بکزه ر . بر ما کنه نک ایشله مسی ایچون ناصل بعض ماده لره احتیاج وارسه وجودک ایشله مسی یعنی یاشامسی ایچین ده لازم او لان ماده لر وارد ر : هوا ، صو ، طعام کبی . وجوده اک زیاده فائده تأمین ایچین حیاتی تأمین ایده ن بوماده لر ک صورت استعمالی .

باب : ۳

صحیفه ۱۲ — ۱۷

وجودک طرز استعمالی ، ادمان ، ایش ، استراحت و اویقو ، تمیز لک .

باب : ۴

صحیفه ۱۷ — ۲۳

وجودی صحتدن دوشوره ن شیلر و اونلره قارشی وجودک طبیعی مقاومتی . وجودی صاعلام محافظه ایتمک اصولی و بونک اهمیتی .

باب : ۵

صحیفه ۲۳ — ۲۸

وجوده اجرای تأثیر ایدن بعض فیزیقی حاللر : حرارت، صوغوق، رطوبت . وجودک بونلره قارشی طبیعی مقاومتی . ألبسه و مسکن .

bab : 6

صحیفه ۲۸ — ۳۱

وجوده اجرای تأثیر ایدن بعض کیمیوی ماده‌لر : معلوم زهرلر؛ آفیون، اسرار، نیقوتین، اسپرتو و یا کئول، قافه‌ئین، بایات غدارده بولنان بعض زهرلر، زهرلی منطارلر .

باب : ۷

صحیفه ۳۱ — ۳۴

وجوده اجرای تأثیر ایده‌ن بعض نباتی ماده‌لر، منطاری خسته‌لقلر کل، جلد خسته‌لقلری .

باب : ٨

صحیفه ٣٤ - ٣٨

میکروبی علتلر (دوام) : ورم و میکروبی - طرز سرایتی ، اجتماعی اهمیتی ؟ منع ایچین اصوللر - تداویسنك ممکن اولدینی .

باب : ٩

صحیفه ٣٨ - ٤٠

میکروبی علتلر (دوام) : بل صوغوقلنجی ؛ میکروبی - طرز سرایتی - علتك اركلرده وقادینلرده حصوله کتیردیکی حاللار - منع ایچین اصوللر - کوزلره يابدینجی تأثیرات - منع ایتمک اصوللری - علتك اجتماعی تحریباتی .

باب : ١٠

صحیفه ٤٠ - ٤٢

میکروبی علتلر (دوام) : فرنکی ؛ میکروبی ، - طرز سرایتی - وجوده کتیردیکی فنا نتیجه لر - منع ایتمک اصوللری ؛ تداویسنك اهمیت عظیمه سی ؛ علتك اجتماعی تحریباتی .

باب : ۱۱

صحیفه ۴۲ — ۴۷

سائز میکروبی خسته‌لقلر ؟ - قوش پالازی - طوکچی ویا (تاتانوز)
قوله را ، وبا ، قودوز.

باب : ۱۲

صحیفه ۴۷ — ۴۹

ایصیتمه - مسبی ؟ فنا صودن حاصل اولمادینگی ؟ سیوری سینکلر
و نوععلری . - علتک اجتماعی و اقتصادی اهمیتی - و خامتی - تداویسی
و منع ایتمک اصولاری .

باب : ۱۳

صحیفه ۴۹ — ۵۱

هنوز سیبلری معلوم اویلیان بعض ساری خسته‌لقلر : چیچک
- قیزامق - صو چیچکی - لکه‌لی حما - وبا، تیفوس.

باب : ۱۴

صحیفه ۵۲ — ۵۶

وجودده یاشایان بعض حیوان‌لقلر : صولوجان - قرق‌قولاچ - ؛

طرز سرایتلری ؛ یا پدقلری تأثیرلر - ایپلک قوردى - جلد اوزرىدە
و ألبسەدە بولنان حیوانجىقلر - سرایتلرىنى منع و اتلاف اىتمك يولارى.

باب : ١٥

صحیفه ٥٦ — ٦٠

حامىله قادىنلرک حفظالصيھى - اجتماعى اهمىتى - بوزمانه منحصر
تەلکەلر - صويھ ، طعامە وادمانە دقت - سارى خستەلقلەرنىن مخافظه -
دوقتورە مراجعتك اهمىتى - وضع حمل تەلکەلری و بونلىرى منع اىتمك
اصوللىرى - خۇسەلک زمانىنده اجراسى الزم اولان تدبىرلر .

باب : ١٦

صحیفه ٦٠ — ٧٢

بىكلرک و كوجوكچو جوقلىرك حفظالصيھىلرى - ايلك دوغىدقلىرى
زمانىدە لازم اولان دقلر - تىيزىلک - ألبسە - او يقو - تغدىھ - ثقلات -
هضمىزىلک - هضمىزىلک اشناسىنده اتخاذ اولنەجق تدبىرلر - مەهدن
كىسمك زمانى و اصوللىرى - چوجوق راحتسىزلقلەرنىدە دوقتورە
درحال مراجعت اىتمەنك اهمىتى - بش ياشنه قدر اجرامى الزم تقييدات .

نحوه ماهنی و علمی میلیتی

بلکنها

- | | |
|-----|------------|
| ۵۱ | نحوه ماهنی |
| ۵۲ | نحوه ماهنی |
| ۵۳ | نحوه ماهنی |
| ۵۴ | نحوه ماهنی |
| ۵۵ | نحوه ماهنی |
| ۵۶ | نحوه ماهنی |
| ۵۷ | نحوه ماهنی |
| ۵۸ | نحوه ماهنی |
| ۵۹ | نحوه ماهنی |
| ۶۰ | نحوه ماهنی |
| ۶۱ | نحوه ماهنی |
| ۶۲ | نحوه ماهنی |
| ۶۳ | نحوه ماهنی |
| ۶۴ | نحوه ماهنی |
| ۶۵ | نحوه ماهنی |
| ۶۶ | نحوه ماهنی |
| ۶۷ | نحوه ماهنی |
| ۶۸ | نحوه ماهنی |
| ۶۹ | نحوه ماهنی |
| ۷۰ | نحوه ماهنی |
| ۷۱ | نحوه ماهنی |
| ۷۲ | نحوه ماهنی |
| ۷۳ | نحوه ماهنی |
| ۷۴ | نحوه ماهنی |
| ۷۵ | نحوه ماهنی |
| ۷۶ | نحوه ماهنی |
| ۷۷ | نحوه ماهنی |
| ۷۸ | نحوه ماهنی |
| ۷۹ | نحوه ماهنی |
| ۸۰ | نحوه ماهنی |
| ۸۱ | نحوه ماهنی |
| ۸۲ | نحوه ماهنی |
| ۸۳ | نحوه ماهنی |
| ۸۴ | نحوه ماهنی |
| ۸۵ | نحوه ماهنی |
| ۸۶ | نحوه ماهنی |
| ۸۷ | نحوه ماهنی |
| ۸۸ | نحوه ماهنی |
| ۸۹ | نحوه ماهنی |
| ۹۰ | نحوه ماهنی |
| ۹۱ | نحوه ماهنی |
| ۹۲ | نحوه ماهنی |
| ۹۳ | نحوه ماهنی |
| ۹۴ | نحوه ماهنی |
| ۹۵ | نحوه ماهنی |
| ۹۶ | نحوه ماهنی |
| ۹۷ | نحوه ماهنی |
| ۹۸ | نحوه ماهنی |
| ۹۹ | نحوه ماهنی |
| ۱۰۰ | نحوه ماهنی |

نحوه ماهنی

نحوه ماهنی

نحوه ماهنی

فیئانی ۳۰ غروشدر

مکتبیلیره رسملى کوزهل حکایه‌لر :

آلتون کتابلر

	غروش
آلتون مردیون	۳۰
آلتون بول	۲۵
آلتون قایو	۳۵
آلتون آماختار	۲۵
آلتون ایش	۲۵
آلتون سوز	۲۵
آلتون حیات	۲۵
مرجان آداسى - بوبوك حکایه رسملى در	۷۵
کوچوک قادریانار - بوبوك حکایه	۵۰
بوطهلى اویون شرقىلرى	۲۰۰

کوچوکلاره و بوبوکلاره

کولەلکىدىن قورتولوش	۴۰
چوجوق روحى و تربىيىسى	۳۰

عىمىدى صانىرسى : باب عالى جاده منىھ معارف كىخانەسىرى