

۱۳۴۰

اتبعون اهدكم سبيل الرشاد

صاحب دمریر مسئول : ع . اشرف ادیب

بو خصوصه کی لایقیدی حیاتی تهلکه به دوشوره جک قدر قورقونج
نتایخ تولیدایتیدی حالده به اعتیادات مضره دن کنیدی میوز.
بو خصوصه کی لایقیدی قسماً جهالتدن ، قسماً ده حیات منتظمه
ایله عدم اشتلافتدن ایلری کلکده اولدینی شهه سزدر .

صحتک قیمتی تقدیر ایدره ک محافظه سنه نه یوله چالیشمق ایجاب
ایده جکینی آ کلامق ایچون حیاتمک غیر مرئی و پک مدھش دشمن
اردولری طرفندن نه صورتله تهدید ایدلرینی اوکرمک اقتضا ایدر .
محافظه صحت خصوصنده کوستریله جک لایقیدینک نه قدر وخم
نتایخ تولید ایدره جکینی برقناعت تامه ایله تقدیر ایتک لازم کلیر .

ایشته حفظالصحه فی زمه بولزومی کوستره جک ، امراض مدھشیه
قارشی بدنمزی نه صورتله وقایه ایدره جکیزی بز اوکرته جکدر .

حفظالصحه فنک اهمیتی جدأ تقدیر ایدیلن مملکتلرده ؛ قوانین
صحه یه رعایت سایه سنده ؛ هر سنه نفوسجه وقوعبولان تلفات مقدارینک
بالنسبه تناقص ایتدیکی ، مزمن وساری خسته لقلرک ممکن مرتبه
اوکی آلدینی ایستاتیسیتقلرله ثابت اولمش برحقیتدر .

ایچله جک صولرک منبعلرندن محفوظ بوریلر واسطه سیله نقللری ،
سوقاقلرک کنیشلتدیریلرک هوادار وتمیز برحاله کتیرلمسی ، مقروب
یوواسی اولان اسکی ویرانه لرک اورته دن قالدیرلمسی ، صوبریکیتیلرینک ،
بطاقلقلرک قوروتولمسی ، چارشو وپازارلرک تنظیفاته رعایت ایدلمسی ،
امراض ساریه یه قارشی تطهیر وتعمیم اصوللرینک منتظماً تطبیقی
سایه سنده اوروپانک وقیله برچوق ساری خسته لقلرک منبع انتشاری
اولان شهرلرنده امراض مزمنیه دوچار اولانلرک عددی کوندن
کونه آزالمقده اولدینی بلدیله لک نشرایتدکلری جدولره مراجعتله پک
کوزل آکلاشیله بیلور .

حکومتلرک مساعیسنه هر صنف افراد ملت طرفندن اشتراک
ایدیلیر ، صحت عمومیه نک محافظه سی خصوصنده هر کس کنیدینه توجه
ایدن وظائفی حقیله ایفایه چالیشیرسه حاصل اوله جق نتیجه بالطبع
دها زیاده پارلاق ودها زیاده موجب ممنونیت اولور .

قولرا ، وبا . . . کبی امراض ساریه نک غربدن زیاده شرقدنه ،
آوروپادن چوق آسیاده تخریبات ایقاع ایتسی ، غربیلرک حفظالصحه
قوانینه فرط رعایتلرندن وشرقلرک ایسه بالعکس بو خصوصه بسبتون
عاطل و بی قید قالمیلرندن باشقه برشیته حمل ایدیلرمن .

تدابیر صحه یه اعتنا ایدره بیلیمک ایچون زنکین اولمغه لزوم یوقدر .
قواعد صحه نک تطبیقی هر زمان پاره صرفنه احتیاج کوسترمن .

(النظافة من الايمان) حکم جلیانک ایفاسنه چالیشمق کفایت
ایدر . ساعات مساعی واستراحتی تنظیم ایتک ، دائماً معین زمانلرده
یمک یمک ، بدن ادمانلرینه دوام ایتک ، صاف وجید هوا تنفسنه
چالیشمق ، پسندکدن نفرت ایتک ، نظافته اعتنا کوسترمک کبی شیلر
پکده پاره صرفنه احتیاج کوسترمن ظن ایدرم .

مع مافیه بالاخره خسته لغک مدھش پنجه سی آلتنده قیورانهرق

و حب اهل نبيه وقراءة القرآن . ای مؤمنلر ! [خطاب علوی
- حاضر ، غائب - قیامته قدر بوتون اهل ایمانه شاملدر .] اولدیریکزی
اوج خصلت جلیله اسالاسی اوزرینه تأدیپ و تربیه ایدیکنز .
برنجیسی : نبی ذیشانکزه « علیه الصلاة والسلام » محبت ایمان واسلام .
رنی هر کسندن ، حتی بابادن ، اولاددن زیاده سهومک . دوشونکیز که
الله ؛ « النبی اولی بالمؤمنین من انفسهم - سلطان کشور نبوت ورسالت
حقیقی مؤمنلره توز جانلرندن دها قیمتی ، دها سهوکیلدر . اوغورنده
فدای خیانتده ذره قدر بیله تردد ایتزلر . وبونی کنیدیلر یچین اک
علوی برشرف ، اکبویوک بر بختیارلق بیلرلر . سورة جلیله احزاب «
بویوریور . بو محبته احتیاج ، بنده دکل ، سزده در . او محبت حیات
جمعیکنزک - توحید الهیدن صوکر - اک متین ، اک لایتزلز
استاد کاهیدر .

ایکنجیسی : اهل بیتمه محبت . « قل لاسئلكم علیه اجرآ الا المودة
فی القربى - سهوکیلی رسولم ! اولره سهویله : سزی سبیل الرشاد
توحیده ارشادیمه مقابل هیج براجر ومکافاة ایستهم . انجق اهل بیتمه
محبت ایتکنز مطلوبدر . چونکه امر الهی مقتضای منیفیدر . فرمان
صمدانیسنی در خاطر ایدیکنز .

اوچنجیسی : قرآن کریمی کوزلجه اوقومق و - ممکن اولدینی
قادار - حفظنه چالیشمق . چونکه سزک حبل متین اعتصام واتحادیکز
در . سزک فصل الخطاب تراکیز اودر . او ، سزه - واسطه - التمله -
اللهک امانت کبراسیدر ، قانون لن یتغیریدر . جامع صغیر .
(۲) : « علموا الصبی الصلاة ابن سبع سنین واضربوه علیها - چوجغه
یدنجی یاشنده نماز قیلمنی ئوکر تیکز ! زنهار حاله براتیکنز ! حتی -
ایجاب ایدر - قولاغنی چکیکنز ! توقاتلیکنز ! نماز دینک دیرکیدر .
حیات جمعیکنزک اساسیدر . چونکه اک مؤثر واسطه اجتماعدر .
اخوت اجتماعیه کز ، دینییه وملیه کز بوتون سعادتکنز آنجق نمازله
قائمدر . کذا : جامع صغیر »

محمد فخرالدین

فیات

حفظالصحه به دائر

حفظالصحه آنجق صولک سنلرده پک زیاده مظهر ترقی اولمش
برفندر . برچوق مدھش خسته لقلرک اسباب ظهور وانتشارینه دائر
وقوعبولان کشفیات اخیره حفظالصحه قواعدینک لزوم واهمیتی
برقات دها آرتیرمشدر .

صحتک مختل اولمه منی ایستهمیه جک برکیمسه تصور ایدیلرمن .
جهانده صحت قدر برنعت ، زندگی قدر برسعادت اوله بیلورمی ؟
فقط ، خسته اولمه منی ایستهدیکمز حالده صحتک محافظه سی ایچون
اقتضا ایدن تدابیرک تطبیقنده شایان حیرت تکاسل کوستریورز . حتی

تقویه؛ دوران دم، تنفس، حرکت و هضم کبی افعال حیاتیہ نیک صورت منتظمہ دہ دوام لری تأمین ایدیلیرسہ بدن خستہ لقلرہ قارشی عقیم و غیر مساعد بر حالہ کتیرمش اولور .

بشرتی تخریب ایدن خستہ لقلردن بر جو غنک سبی بو کون تمامیلہ آکلاشیلہ بیلیمشددر . فنا و ملوث صولر ایچیلیرسہ حمای تیفوئیدیہ یا قالانمق احتمالی اغلب اولدینی قطعاً معلوم بر کیفیتدر .

طورغون صولر ویا باطافلقلر جوارندہ یاشایان انسانلرک اکثریا حمای منقطعہ اوضرادقلرینہ ہرکس دقت ایدہ بیلیر .

ترلی ترلی صوغوق صوایچیلہ جک اولورسہ اکثریا مہلک برقونترہ ستیونہ اوغرائیلدینی عوام ناس بیلہ آکلامشددر . تفصیلات معروضہ کوستریورکہ برطاقم تداییر احتیاطیہ فرط رعایت سایہ سندہ خستہ لقلرک استیلاسنہ قارشی وجودمزی ممکن مرتبہ محافظہ و تقویہ ایتک تحت امکاندہ در . وقت وزمانیلہ آشیلامق صورتیلہ چیچک خستہ لقلرک اوکی آلدینی بیلورز .

نظافہ رعایت کوسترمک ، الیسہ لری ، مأکولات و مشروبائی تمیز طوتمق ، خانہ لری هوادار و کونشہ معروض بر حالہ انشا ایتک ، شہرلرک سوقاقلرینی کنیشلتمک ، چارشو و بازارلری دائماً تطہیر ایتک سایہ سندہ وبا و قولرا کبی ساری خستہ لقلرک ، مدہش آفتلرک دائرہ تخریبائی پک زیادہ کوچولدیکی ایستاتیسٹیکلرہ مراجعت ایتک بیلہ لزوم کوسترمیہ جک قدر آشکار بر کیفیتدر . بدنی خستہ لقلرہ قارشی مجهز و مقاومتی بر حالہ کتیرہ جک تداییرک تطبیقیلہ وظیفہ بیتمش اولور . ہرشدن اول روح و بدنی تکامل ایتدیرمک ، حیاتدن ممکن اولدینی قدر چوق استفادہ ایتدیرہ جک سعادت بخش اساسلری احضار ایتکہ چالیشمق ایجاب ایدر .

حفظ الصبحہ روح و بدنی تکامل ایتدیرہ جک ، امراض مدہشہ قارشی لازم کلن تداییری اوکرہ تہ جک بر فندر . بوفک احکام و صایاسی اوقدر قاریشیق دکلدر . فقط بوسادہ احکامک تطبیقندہ کوستریلہ جک تراخی و تکامل و خیم نتیجہ لری ویرر . چونکہ آق جکرلر ، قلب ، اوعیہ دمویہ ، جلد ، عظام ، عضلات ، اعصاب ، حواس و دماغ کبی اعضای بدنک تکاملی ، محافظہ صنی احکام مذکورہ نیک صورت منتظمہ و دائمہ تطبیقنہ وابستہ در .

م . شمس الدین

تفصیل

افغانستانہ

آلتنجی فصل

برہمنانہ ورورم انساندہ کی وقایع سنہ ۱۲۹۸

خجنددہ اوچ کون داہا اوطوردقدن صوکر (اورہ تپہ) یہ متوجہا یولہ چیقدق . حین حرکتمزدہ بر آدامہ درت بیسک روپیہ

آووج طولوسی دوقتور واجزا بارہسی تأدیسنہ مجبور قالمقدن ایسہ ، بخشایش ربانی اولان صحتک محافظہ سنہ اعتنا کوسترمک ، بواوغوردہ آز چوق مصرفدن چکینمہ مک دہا معقول بر حرکت اولزمی ؟

برتارلایہ آتیلان تخمردن بعضلرینک پک کوزل نشو و نما بولدقلری حالہ دیگر بعضلرینک فیلیر ویرمہ دن چوروویوب محو اولدقلری ہرکسک بیلدیکی برشیدر . کیفیت زرعدہ ہیچ بر فرق اولدینی حالہ تخمردن بعضلرینک انتاش ایدہ مہمسی یا اولردہ جرثومہ حیاتک تمامیلہ محو اولمش اولمسندن ویا خون اراضینک اوقسملری ، تخمک انتاشنہ مساعد بولنہ مسندن نشأت ایدر .

بدن دہ خستہ لقلر تخمیرینہ قارشی عینلہ بولیلہ برتارلایہ مشاہددر . عینی شرائط داخلندہ و عینی محیط ایچندہ بولنان ایکی شخصدن بری بر خستہ لقلہ دوچار اولدینی حالہ دیگرینک صحتہ اصلا خلل طاری اولدینی اکثریا مشاہدہ اولنان احوالنددر . مثلاً یا غمورہ طوتیلہ رق ایچہ ایصلانان ایکی شخصدن بریسی یا برونشیت ، یا التهاب رتہ ، یا خود روماتیزما کبی بر خستہ لقلہ یا قالاندینی حالہ آرقداشنہ اصلا برشی اولور . برنجی شخص خستہ لقلرک مرحلتسز اضطرابی آلتندہ قیو انیر طوریرکن ایکنجیسی صاپا صاغام کزر طولاشیر . عینی برشہ رده یاشایان انسانلردن بعضلری هوایی ، صویی ، سوقاقلری ، مسکنلری ... استیلا ایتمش اولان عضویات خردہ بینہ نیک ، مقروب دینیلن دشمنلرک تأثیراتیلہ آغیر و تہلکلی خستہ لقلرہ اوغرادقلری حالہ دیگر بویوک بر قسمک بوغیرمرئی دشمن آلایلرینک استیلا سندن مصون قالدقلرینی بیلورز .

حتی عینی بر خستہ لقلر اشخاصہ نظر آ و خاتمہ مختلف تظاهرات کوستریور . عینی مرضہ دوچار اولان ایکی شخصدن بری خستہ لقلی اہمیتسز جہ کچیرہ بیلدیکی حالہ دیگرکی تہلکلی صفحہ لہ معروض قالبور . عجبا نیچون ؟ بعض کیمسہ لقلرک بدنی تہلکلی خستہ لقلرہ نہ دن دہا زیادہ مستعد بولنیور ؟ بواستعداد مرضی نہ دن نشأت ایدیور ؟ خستہ لقلرہ قارشی وجودی تجهیز و تقویہ ایتک ممکنیدر ؟ بوتون بوسوالرہ حفظ الصبحہ پک سادہ بر جواب ویریور : ہر شخص کندی اعتیاداتی ، کندی طرز حیاتیلہ بدنی برطاقم خستہ لقلرک ظہور و انکشافنہ مستعد بر حالہ کتیرر . ینہ بوسبیدن عینی بر خستہ لقلہ بر شخص دہا قولای یا قالانہ بیلیر . مرض بوشخصک بدنندہ دہا چابوق دورہ و خاتمہ کیرر . چونکہ بوشخصک طرز حیاتی وجودینی ضعیف دوشورمش ، خستہ لقلرک استیلاسنہ مقاومت ایدہ میہ جک بر حالہ کتیرمشدر .

اوزون مدت ملوث و محصور برہوا تنفس ایتک ، بدنی تمرینلردن ، ادمانلردن محروم براقق ، وجودک محتاج اولدینی غدایی ویرہ مہمک ، فنا بر صورتہ تغدی ایتک ، عیش و عشرتہ ، فرط سفاہتہ مبتلا اولمق کبی احوال بدنی خستہ لقلرہ مستعد بر حالہ کتیرہ جک باشلیجہ سبیلدر . حالہو کہ حفظ الصبحہ قواعدینہ رعایت ایدیلہ رک اچہزہ بدنیہ