

مجموعه ابو الخضر

ماسوا شایه سندن دلی تطهیرہ پالش
بر تو حکمت و عرفان الیہ تنویرہ آتش

هر ماه عربی ابتدا سیله اون بشده نشر اول نور فنون مجموعہ سیدر .

جزو ۳۲ [فی ۱۵ ربیع الآخر سنہ ۱۳۰۰] [نسخہ سی ۳] فروش

نوازه اوغرایانلره نصیحت :

ایکی اوج کون هر صباح آج قارننه ذرونده کی صوی ایله
برابر برقاج دانه استریا یوتمه لی .

* * *

اك زیاده [آزوتی] حاوی اولان مأ کول پیز اولدیغی معلومدر .
مع مافیه آنی لزومندن زیاده یمه ملیدر؛ چونکه [آزوت] کله سی یونان
قدیم لساننده « منافی حیات » معناسنه کلیور . خصوصیه آنی علی
الدوام ویاخود هر ایستلندیکی زمان یمکدن اجتناب کر کدر .

آلمانلرک برطیب مشهوری آتیده کی قولیله پیزک وقت تناولنی
تخصیص المشددر :

مومی الیه دیمش که « پیز صباحین آلتون، اوکله وقتی کوموش
وکیجه ایسه قورشوندر . »

* * *

فواق یعنی انچقرق طوتدیغی زمان بعض کره دفعی پک کوچ
اولور . بونک اك قولای چاره دفعی شودر : انچقرقمه باشلانیدیغی
آنده باش پارمقارلره قولاقلری و سرچه پارمقاریلره برونک دلیکلی
ظیفانه رق دیگر بری واسطه سیله برقدح صوی یوتوم یوتوم ایجه لی .
در . انچقرق او آنده مندفع اولور .

دها بسیطی شودر : ایکی پارمقارلره بورنکزی صیقوب صوک
درجه یه قدر حبس نفس ایلمکدر .

* * *

صول طرف اوزرینه یاتوب او یومق ای اولمیدیغی همان
هر کسجه معلومدر . چونکه بو وضع اکثریا فنا رؤیالر کورمکی

واویقو آره سنده [کابوس] تعیر اولنان آغراق باصمغی و بعضاً دخی آلات تنفسیده شدتلی براضطرابی موجب اولور .
 بونلرک سبب منفردی او وضعده بولونلیدیغی حالده وجودک قلب اوزرینه بر تضییق اجرا ایتمکلی و بناء علیه قلبک اجرای [تقلصات] ایلیه مامکلی در . بوندن ماعدا دماغه قانک غیر منتظم و غیر کافی بر صورته صغودینی انتساج ایلر . مع مافیه قلب دوچار تضییق اولماق اوزره بنده صول طرف اوزرینه یاتیله ییلر . لکن ضرباتیلله موقعی تعین ایدن منتهای قلبک یتاغک سطحی اوزرنده بولنماسی یعنی تماس ایتز صورته اولسی مشروطدر . بو حالده صول جهته دونه رک یاتیله ییلر ایسه ده بو وضعی محضاً صاغ طرف مضطرب اولدیغی بر زمانده آلمق جائزدر . ماحصل لزوم صحیح کورولمکجه صول جهت اوستنده یاتمقدن حذر ایتدلی و عند الحاجة یاتیله جق اولورسه دخی براز صکره صاغه و یاصرتی اوزرینه دونه لی در .

* * *

انسان او یویه جغی زمان آله جغی وضعی نظر اعتسادن آرمه ملی در . باش وجوددن دهآ آشاغی بولنور ایسه انسان پک چابوق او یانیر . هله دموی مزاجلر ایچون بو وضع دهآ مضردر . بالعکس یاصدق پک یو کسک اوله جق اولور ایسه قان دماغه درجه کافیده جریان ایده میه جکندن او یقو پک راحتسز وزحمتلی اولور . باخصوص اعضای بدن محتاج اولدیغی استراحتی او یقوده استحصال ایلیه جکی جهته بو حالده یاتان بر آدم صباحین راحتدن زیاده یورغون و وجودی قیرق اوله رق او یانیر .

یاتیلدیغی زمان باش وجوددن ۴ [بوس] یعنی ۱۲ سانتیمتره قدر یو کسکجه بولنملی در . یاصدق دخی چوق یموشاق اولماملی در؛ چونکه

باش یا صدیغک ایچنه کوموله جکندن تنفسک انتظامی سکتہ دار اولور . بو حالده دیش نزلہزایله بین نزلہسنه وبوکبی وخیم شیلره سبب وریلیر .

* *

روسیه لیلر آیاقلرینی تأثیر برودتن محافظه ایچون پک ساده برتدیره مراجعت ایدرلر؛ چورابلرینی کیدکدن صگره آیاقلرینی یازی یازدیغمز نوعدن پرداختلی کاغد ایله صاروب بعده چزمه دی کیرلر . هوانک نفوذینه کاغد مانع اولدیغی کبی حرارتی دخی خروجدن منع ایلدیکندن آقلر تمامیه صغوقدن مصون اولور .

بواصوله پتہ رسبورغک معتبران نسوانی پیله مداومت ایتمکده درلر .

کوکسی برودتن متأثر یعنی علل صدریه یه مستعد اولانلر کوملک ایله فانیله آره سنه بووجهله برطبقه کاغد قورلر ایسه تأثیر برودتن سالم بولورلر .

* *

برودتک تأثیریه اللرک التهاب پیدا ایده رک قیراروب چاتلامسی انسانی هم متأذی ایدر؛ هم ده نظره کریه کورینور . بو عارضه دی دفع ایچون هراقشام یاتیلہ جغی صره ده صابونله کوزلجه یقداقدن صگره اللره لیون صوی سورمک کفایت ایدر .

* *

پنبه دوداقلر آره سندن دیشلرک انجوکبی بیاض وصافی کورنمی قدر لطیف برشی تصور اولنه مز . دیشلرکزی بویله انجو کبی صاف وراق بولندیرمق ایچون الک ساده برچاره واردر : هر صباح یوز-کزی یقادیغکز زمان دیشلرکزی برمقدار (Fuschine) محلوله

بقاملی در . بومحلولدن ایکی میایغرام قدر شی برقهوه قاشیغی طولیسی
صویه قونیه رقی دیشلره سورولملی در . بومقدارک قطعاً مضرتی
اولمدقندن بشقه دیشلر کزی ایکی کون صکره سزده طانی بهمه جق
قدر لطیف کوررسکنز .

* * *

موسم صیفده کیجهلری خوابگاهلردن سیوری سینک وتانارجق
ویاکله پک قیلندن اولان حیوانات طفیلیه بی دفع ایتمک ایچون یامعدن
بریحق ساعت اول بنجره لره قپوی قپامه لی و اوطه نک برطرفنه برجام
فناز قویعه لیدر . فقط فنارک جاملرینی کل صوی ویاشراب قارشیدرلش
بال ایله طلا ایتمک اقتضا ایدر . حیوانات مجعوله ضیایه هجوم ایده .
جکلرندن جمله سی جاملره یایشوب قالیرلر .

* * *

دیگر برچاره

کیجهلری یتاق اوطه لرینک بنجره لرینه براز مرور طالی آسمه .
لیدر . مرور آغاجنه ذکر اولنان حیوانلر تقرب ایده مزلر . برده
مرور فنا رایجهلری دخی ازاله ایتدیکندن حفظ صحت خصوصنه دخی
بووسیله ایله خدمت ایدلش اولور .

* * *

مرور یاپراغی بالق ویا ات اوزرینه وضع اولنور ایسه موسم
صیفده حرارتک تأثیریه حاصل اولان تعقنه دخی مانعدر .
بناءً علیه کیلارلرده ویاخود یملرک محافظه اولندقلری محملارده
دخی جایجا مرور طالری آصلسی فائده بی موجبدر .