

(ناپولیون بوناپارت) ك ساخه لری

[منبر صمی مهول نوری بك]

حك ایدله جك جل و ترا كیب ایچون باشقا برلسان آرامق فضله در .
 § بر فیلسوف هیچ بر زمان آدام اولماز .
 § بر حکمدار هر وقت کندی منافای ایچون ، مطبوعاتی ضبط ، صادره ، استملاك ایتمه لیدر .
 § بر حکمدار هر کون هر شیدن شبهه نمه لیدر .
 § اصل حکومتدن مقصد آریستوقراسی وجهله اداره اموردر: فقط بوكا وصول ایچون دائماً ده موقراسی رنك وشكلی محافظه ایتمه لیدر .
 § ذاتا مغایر اخلاق اولان پولتیقه ، اخلاق تعالیسنه چالشمالیدر .
 § انقلاباتده ایکی درلو اشخاص واردر بر طاقی انقلابلری میدانه کتیرلر، دیکرلری بو انقلابلردن استفاده ایده لرلر .
 § تختلر تعمیر قبول ایتمز .
 § بر اختلال ، سونکو تدارك ایدن بر فکدر .
 § بر فرقه یه منسوب کیمسه قدار آز حر هیچ بر آدم یوقدر .
 [متبایسی کله جك نسخه ده]

غزته لر کوچوك اعلانلردن باشقا هیچ برشی احتوا ایتمه جك بر مرتبه یه تنزیل ایدله لیدر .
 § ده والرك عددینی یاری یاری یه تنزیل ایچون بر چاره :
 آنجا دعوائی قازانان آووقاته پاره ویرمعلی . مع التأسف بویه بر لایحه قانونیه یی شورای دولته قبول ایتدیره مدم .
 § معاهدات آنجا طرفینک منافای متحد اولدقجه اجرا اولونور .
 § بر محاربه ده جنرالک وجودی شرطدر: اردونك باشی ، هرشی جنرالدر . غولرك مملکتلرنی فتح ایدن رومار دوسی دكل بالذات (سه زار) در ؛ روما قاپولرنده جمهوریت عسکرینی تیترتن (قارطاجه) اردوسی دكل ، بالذات (آنیال) در .
 § حرب بر حال طبیی در [؟]
 § بعضی موضعلرده انسان قانی دوکك ، انسان قانی تصرف ایتمک دیمکدر .
 § غائب ایده جك برشیئی اولان کیمسه لر آره سنده جسور وقهرمان بولونماز .
 § فرانسزجه ، السنه جدیده مك کلیدر ؛ آبدله راوزرینه

یوزك حفظ الصحه سی

۱

تخفظ و حفظ الصحه

سبیلری بیلندیکی تقدیرده یوزده متحصل اندفاعلرك بر جوغندن صاقینمق ممکندر؛
 بنفسه حصوله کلن جلد خسته لقلری، یولنده یاپیلان بر نداوی عمومی ایله ای اولورویا اوکنه کچیلر؛ ارثی تردیلره کلنجه، ابونیک قصور و نقیصه لری بیلندیکی واونلره مجادله ایدلیدی تقدیرده منع ویا تخفیف ایدله بیلیر .
 حاد ویا مزمن بوتون اندفاعلر طبییه کوستره یله لیدر .
 جوجوقلغه عائد حاد خسته لقلر اکثریا ساریدر . بالخاصه مکتبلرده طلبه دن طلبه یه انتقال ایدر . قرق یاشندن اعتباراً یوزده کی سطحی بر سرطان (قانسهر) در حال

چهره خسته لقلرنی شویله تقسیم ایتمک ممکندر :
 ۱ - حصوله کلن اندفاعلر : باقیمسزلق و هوانك موضعی تأثیری ایله ، فیزیکی ، کیمیائی ویا میقروبی تجرشلره حصوله کلن صنعی ویا عارضی اندفاعلر .
 ۲ - بنفسه حصوله کلن جلد خسته لقلری؛ آرتیتیزم ، تقریس ، صراجه کی دیاتھزیک [بنیه وی] خسته لقلردر؛ ورم ، فرنکی کی انتانلردن متولد جلد خسته لقلری ؛
 ۳ - اختیارلقدن متولد تردی : شرائط حیاتیه ویا شلائمدن متحصل متقدم ویا متأخر تغیرلر ؛
 ۴ - ارثی ویا ولادی تردی : دوغارکن موجود اولان ویا استعدادی حائر بولونولان تردیلر .

آ. دوره شباب

ایله دلا متلاشا

تولدده ایلک تقید، چهره ایلهدرینک قیلمی اقسامی
ستر ایدن آرزوق پادشکان یاغری رفع ایتمکدن عبارتدر.
بونک ایچون چوجوغی اولجه قاینادلمش ایللیق صدق
وصابون ایله ییقامالی، صویه برقاچ داملا قولونیا علاوه
ایدهرک بک خفیف اووالامالی؛ صوکره بیاض و معتدل
وازه لینله اووالامالی، داهاصوکره وازه لیق خفیفه سینه رک
اوزینه تالق توزی ویا برنج نشاسته سی سریمه لی بونون بو
تقیدات تمیز تعقیم اولنش یعنی میقرو بستر بر حاله کسیریش
برپارچه پاموقله یاپیلمالی و هر دفعه سنده پاموقی آتمالی.
بو توالت، اوست اوسته ۴ الی ۵ گون یاپیلمالی
وچوجوغک جلدی یاغلی ایسه و میلیوم تعیم ایدیلن
ایرمیکه بکره کوچوک بشره کیسه جکتری وارسه
توالته بر مدت داهای دوام ایتمه لی.

اگر جلد قورو، بک قرمزی، قابل تخرش ایسه
ایلک ییقامه دن اعتباراً قولونیا وصابونی برطرف ایدهرک
یالکز وازه لین ایله پودرا قوللانمایدرد.
یکی دوغان چوجوقلرده صابون اکثریلا لازمدرد،
فقط دری بوروشوقسه، پارلاق، قرمزی ایسه ویا قولایچه
صویولیورسه صابون قوللانیمالیدر ویا قوللانیه جق
ایسه معتدل اولمایدرد.

اک موافقی، اولجه قاینادلمش ایللیق صو ایله یقادیقین
صوکره صوئوق صو ایلده ییقامایدرد.
قره ملی، قاینادلمش صو ایله کسیدریش سوتله ویا
ایللیق حاتم صویله یاپیلان لاوزلر قابل تخرش اولان
یعنی قرمزی ودریسی قولایچه صویولان یوزلر ایچون
شایان توصیه در.

چوجوقلرده، صویولان و، بین الحلق طوزلی بالغام
تعیم اولونان کوچوک «تفلس» لرله اوز تولمش اولان یوزلره
صابون قوللانمقدن صاقینمایدرد. ایچریسنه برآز طوز
ویابی قاربونات دوسود علاوه ایلنش ایللیق صو قوللانیملا
لیدرد. اگر بوده تخریش ایدرسه تمیزله مک ایچون معتدل
وازه لینه باطیریش بک اینجه بیر تولبد قوللانیمالی و خفیفه
جق.

تداوی ایدلیکی تقدیرده شفا یاب اولور، عکسی تقدیرده
وخامت کسب ایدر.

تکوننک سببی معلوم اولان بواحوال خارجده خسته
لقدرک اوکنه کچن لحفظ اصولی حفظ الصحه ایله برلشیر.
چهره نک حفظ الصحه سی، بالخاصه چهره یه اوصاف
وظائف طبیعیه سی محافظه ایتدیرمک مقصدینه مبتنی
اولان توالته، طهارت و نظافته متوقفدر. بو تقیدات
واعتنا بروجه زیر تقسیم اولونور:

تقیدات عمومی، که چهره یی، وظیفه سی خللدار
ایدن شیردن تطهیر ایتمکدن عبارتدر.
تقیدات خصوصیه، که تنک رنگنه، رنگه، یاشه،
جنسه و محیطه کوره دکشیر، خصوصی تقیداتی استلزام
ایدرد.

۱. یاشمه کوره حفظ الصحه

بو مقصدک خارجدن اولان هر شی، قوزمه تیک
نامی ویریلن یعنی طبیعتک نواقصی یاخود یاشک نتایجی
تعديل ایتک ویا فنا شرائط صحیه دن و خسته لقدردن متولد
تغیرات و تحولاتی تعمیر ویا ستر ایتک صنعقی اولان
کوزه للشدیرمک صنعتنه داخلدر.

یوزک حسن محافظه سی نقطه نظرندن حیات اوج
دوره یه تقسیم ایدیله بیلیر:

۱ - دوره شباب: دوغومدن بلوغه قدر؛

۲ - دوره تناسلیه: بلوغدن سن کماله قدر؛

۳ - دوره شیخوخت: کالدن اختیارلغه قدر.

بو تقسیمات صنی در: اون ایکی یاشنده بلوغه ایرلدیکی
کبی قرق یاشنده اختیار اولمقده ممکندر. ایکی نهائی
دوره ده، حفظ الصحه هر ایکی جنسی ایچون عینیدر.
اورتا دوره ده ایسه، که فعالیت تناسلیه دوریدر، یوزک
حفظ الصحه سی ارککلرده قادیلرده دکشیر. بودوره
حیات اوله بر دوره در، که اعتیادلر، حیاتک طریزی،
حسیات، احتیاسات، اعضای تناسلیه نک، جمله هضمیه
وعصبیه نک احوالی چهره اوزرینه بک بویوک تأثیر اجرا
ایدرد.

§ دوستلرينه بر شی ویرمه جهك قدر فقیر اولمق
بیوك فلا كتدر ، زنکین اولوبده یالکز اولمق ده
بیوك فلا كتدر .

§ چوق دوستدن بر دوست چیقماز .
§ خودبینلکه ، منفعت ، اعتیاده مدیون اولدقلری
دوستلقدن چیقاریکز کری به نه قالیر ؟
§ بر دوست بیوك ثرویدر . چوق دوست بیوك
بر مصرفدر .

§ سهون بر قادین ، صادق بر دوست اولدقدن
صوكر دنیاییقیلایلیر ؛ هیهات ، علی الاكثر صادق
دوست سهون قادینه زی آلداتیرودنیادونمکده دوام ایدر .
§ بر دوسته ایلك ایتمك خوشدر . بوبعضا لازمدر ،
دائما تهلكه لیدر . بوتجربه به دایانه بیلن آزدوستلق واردر .
ترجئه : ا . ح .

پوسته قوطوسی :

عبدالرحمن بك يرادرمنه : بنجه دوغروسی .
« ای چاك سینه نسخه شرح بیانم اول » در ؛ دیگرى
« همه جا مجلس عشقت چه مسجد چه کنشست » اولاجاق .
(آنقره) ده دیار بکری ممدوح بکه :

« جادك بر لحظه رؤیا کورمه سی » نك نه ديمك اولدیفنی صوریورسکز
حیاتك اصلی جاددر . یعنی ماده غیر عضویه در . حیات جانسز
کورون ماده نك ابدیت ایچنده بر لحظه جانلانماسی در . بیوك
حکیم وشاعرا بوالعلاء المری شرقه مخصوص ایجه بر فراست ودرایتله :
الذی حارث البریه فیه

حیوان مستحدث من جاد

دیمشدی . بیک سنه به یاقین بر زمان اول بونی سویله مشدی ؛
اونندن ده بیک وایکی یوز سنه قادار اول Lucrèce بونلری
داها بر چوق مهم شیلری سویله مشدی . بزم علملرمن او
عمانلرک کوچوک دامله لیدر .

دیار بکرده طوپی قائممقامی صبری بکه : غننه وکتابلرک
وصولی لطفاً بیلدیرک .

بارطینده جمال بکه : مکتوبکزدده کی صمیملک ونورلوق
بزی چوق متحسس ایتدی . وصایا کزی و مطالعه کزی
هرشدانه واجتهاد ایچون چوق محبانه وخیرخواهانه بولدوق .
یورکدن تشکر واطرافکزدده اجتهادک توسع انتشارینه همت
ایته کزی رجا ایده رز . هر سول کلدی حسابکزه اشارت
اولوندی . تمامدر .

قاضی کوننده احمد ایوب بکه : بر چهارشنبه کونی ساعت
ایکیدن صوکره اجتهاد نه وینه کله کز رجا اولونبور .

مدیر مسئول : دو قنور عبدیل حسنی « قدر » مطبعه سی

نشاسته ایله ویدادها ایسی تالق ویاخود Poudre d'iris
ایله بودرالامالی .

قیز و اوغلان ، هر ایکی جنس ایچون مشترک اولان
تقیدات ؛ ارکک چوجوق ۶ : ۷ یا سنه کیرنجبه وقیز
چوجوقلر ایچون داها بیر آز صوکره کسيلمه لیدر .
صورت عمومیه ده ، قاینادلش منبع صوبی طفولیتدن
سن رشده قدر اك موافق اولان صودر .

طفولیتده ، کیرلی چاماشیرویا اشیانک یوزه سورتو-
نمه سندن اجتناب ایدلملیدر . پس مندیله لرروفا تعیر اولونان
وچوجوقلرک یوز وباشلرنده چیقان چیبانلر کبی جلد
انتانلرینک ویا فرنکی وورم کبی پک وخیم خسته لقلرک
سبب سرایتیدر . مندیله ر تقیحاتی وامراض انتانییه یی
نقل ایدرلر . چوجوقلری ، کندیلرینه عائد اولمیان بر
مندیلله اصلا سومکورتمه لیدر .

بیک بیانیچیلرک اوپمه سنه اصلا مساعده ایتمه لی در
وعومومیتله چوجقلری اوپمک ترک اولونملیدر و کوچوک
قیز چوجوغنک کنج قیز چاغنه کیردیکی زمان قورسه سنه
ویازی یازارکن وضعیتنه اعتناده متیقظ بولونمالی : یوزده
سیویله جه لرک چیقما سنی موجب بزرک شیشکیندیکی (قوبه روز)
ایله ایله ریده چیقان ارکنلکک ایکی عاملیدر .

هرایکی جنس ایچون ، معده وباعر صاقلرک وظائفی
کوزتمک ، ارکنلک ایله یوزده کی دیگر خسته لقلرک اوکنه
کچمک خصوصنده اهمیت عظیمه یی حائردر .

منبه اولان غداماده لرله حصوله کلن بالعموم متقدم
تنهات عصبیه یی منع ایتمک ایچون متیقظ بولونمالی وسوء
استعمال ایتمه مک شرطیله سپور یاپمالیدر .

دوستلق حقنده وجیزه لر

یازان : Max. Daireavx

§ دوستلق حقنده کوزل شیلر یازیله بیلیر .
شیلر یازلماز .

§ دوستلق اوقدر صاف برشیدر که اونی آشغیلاتمان
اوکا قاریشیلاماز .

§ معنوی ، حسی ومنفعتدار دوستلقلر واردر .
لکن دوستلق باشقا شیدر . هر صفت اونی کوچولتور .