

سر محمد صالح

يُخَشِّنُكَ كَمَا يَشِينُكَ نَارُ الْوُفَى وَأَبْرِي هَفْتَهُ لِكَ غَنَرَهُ

صوبی ساکن محللدره کندیلری تجربه اتمه لیدرلر .
 بوغلر ایچنده صویه مقاومت ایده میوبده قاضی کوشیده
 تحمل ایدلرله و مقری کوشیده فائده سینی کور میوبده
 بوغلر ایچنده فائده پک چوق استفاده ایلنلره هر کون
 تصادف اولمقدردر .

دکر حاملری حقنده بو قدر معلومات کفایت ایدر .
 مداین داخلیده ساکن اولانلره دخی من غیر حذر شو
 قدر جق نصیحت ایدهم که : کول ، دره کی طور غون
 صولره کیرمک زیاده سیله مضر در . برکزه ایستیه و «های
 حیث» یا قایه سازیلر . انلر ۱۰۰ قسم عادی صویه ۳
 قسم پک طوزی قاتوب اریده رک صننی دکر صنونی
 تدارک و بوضو یک بانیو سیله قناعت اتمه لیدرلر .

شرف الدین معنوی

علم حفظ صحت

محرری : شرف الدین معنوی

هر انک تأثیراته فارسی شایر صمیمی — ۱ : جلد
 خسته لفلرندن قور تولقی ایچون تمیزک شرط اعظمدر ؛
 بو سیله صحیاق ملکتلرده و یازک خار اولان زمانلرنده
 صباح اقشام — اگر ممکنه — دکره کیرمک ، دکسه
 صوغوق صو ایله بانیو یایق لازمدر . (بونک حقنیده
 یری کنبه ایضاحات و یرله جکدر) .

۲ : بدنک او بو شو قلق و کوشکلکنی کیدرمک
 لازمدرن اولوب بونک ایچونده ریاضت بدنیسه اجراسنی
 نظر دقتدن دور طوئاملیدر ؛ شو شرط ایله که ترله بوب
 یورولنجیه قدر دوام اتمه می . صوکره ، فائده دن واز کجک ،
 مضرتی موجب اولور .

۳ : مأکولات و مشروبات اک زیاده نظر . اعتباره
 آلتلی ، هضمی کوچ بیکلردن و متلاغایت یاغلی و آغز شیلر
 بیکدن صافلیدر . اوله کایشی کوزل و اوردو جورا غدیده دن
 و خام میوه اکاندن داما صاقینوب و اشها آچه جقم دیه سیرلی
 و بهاری منبات استعمالندن چکتملیدر . ممکن مرتبه ملین
 سزه لر یوب قانی سرینه یچی شروبلر ایجمه لی و دوران
 دمی چوغوغالتچی شیلردن مختوز بولتملیدر . اسپرتولو

براقاملی ، کنجیلر ایسه نهایت یاریم ساعتدن زیاده قالمایدر .
 اوزنه یاشلی اولانلره ایسه ۴۵ دقیقه بلغا مبالغ کفایت
 ایدر . دکر دن چیقوب بشفاله صاریله رق برمدت استراحت
 ایتدکن صوکره تکرار کیرمک قدر فنا برشی تصور
 اولنه ماز . چیقجه شویله کیشی کوزل قوروله نه رق
 کیتیلیدر . وجودک اوزرنده کی طوزلری کیدرنجه قدر
 اولولنه رق قورونق فائده مطلوبه نی ازاله ایلر .

چیقیدقندن صوکره بر فنجان قهوه ، یاخود بر برداق
 قاینامش سوت ایجمه لی ، یاخود لمان ، آرمود کی تازه
 وصولو بر قاق میوه یه رک آهسته آهسته یوله دوزلملیدر .

دکر حاملر پک موقعی ، بناسی ده جدا شایان دقتدر .
 ساکن و طور غون محللدره ، لغلرک منصب اولدینی
 یرلرده دکر حامی انشا انک و انشا ایدلشسه بیه کیرمک
 دوام صحت مانعدر . صویک تمیز و آقینیلی اولمسی شرطدر .
 برده حمامک صوبی تجدد اتمک ایچون آقینی استقامتده
 بر قاق قیاقلر بولنوب آنلرک آچیق طور مهسته حاجیلری
 مجبور اتمه لیدر . بوغلر ایچنک بیک قوبی ، بیکدره ،
 استینه کی برلری مستثنی طوئولور سه نقاط سارده سی حمام
 انشاسنه مساعددر . صالاجق ، حزم اسکله سی ایله موده یه
 قدر کی ساحل دخی اوصاف مطلوبه نی حازدر . خلج
 و باخصوص کوبری دکر حامی کلیاً مفایر هتدر ؛ چونکه
 کاغد خانه دره سندن قوبوب کلن پسیلیکلر ، قاسم باشا ،
 بالاط لغلر پک کتیردیک شیلر اورانک صوبنده محمول
 حالنده بولتمقدردر .

قوم قابو جوازنده دخی پک چوق لغ منصبلری
 بولند یغندن کیرمک جائز دکدر . حاملرک اوسقی اورتولو
 اولمالی و قادینلره ارککلره فصل آری حاملر یاییلورسه
 اخلاق نقطه نظرندن اطفال ایچون دخی آریجه حاملر انشاسیله
 اختلاطی منع اتمه لیدر . حاجیلر مشرتیلری آچیقلمه
 چیقار تماملیدر .

بعضی کیمسه لر بیه لری و مزاجلری اقتضاسیجه بوغلر
 ایچی کی سرت یرلرده دکره کیره مزلر و کیره ملر سیله تحمل
 ایله مزلر . اوله لر برکزه مقری کوبی ، موده کی اولدنجیه

چو غالتوب ممکن مرتبه ازدحامی منع ایتک و طلبه بی اوکله زمانلری درسه، عسکری تعلیمه مشغول ایتجه یوب استراحتلرینه مساعده کوستمک الزمدر. خستلرکده کروب یووومک قابلیتی اولانلرینی آغاچلق، کولککک، و سرن اولان محلله چقارمق مقتضیدر. علی العموم مکتبلری صیغاک شذله حکمنی اجرا ایتدیکی آیلر تعطیل ایدوب طلبه بی مشغولیت ذهنه بدن، صیقلیدن قورتارمق واجبدر. باخصوص مکاتب لیله نیک اطعمه و ملبوساتی که زیاده شایان اهمیتدر. درسه، تحصیلله مشغول کنج طلبه نیک ضایعات بدنی سی اشخاص سارویه نسبتله ده زیاده اوله چقندن معدنی و ملطف میکلریدرله سی و مکتب دروینده غایت خفیف کتاندن معمول البسه کیدرله سی الزمدر. صوابیمک، قضاء حاجت ایتک کبی وظائف برمه بی ایتالایچون علی العموم مکاتب طلبه سی برساغدن زیاده درسخانه لرده آلیقونامه لی و «پادوس» زمانلرینک قیصه، فقط صیق اوله سنه دقت ایتلیدر.

۱۰: ایام خاردهه چختیلر، عملر، حاللر اوکله وقتی هیچ اولماسه ایکی ساعت قدر سرنجه برمحله اختیار استراحت ایتلیدرلر. عمله اکثریایلیق استیفی کبی بر او طیه ییغلوب اقامت ایدرلر. حال بوکه بویه صیغاق و قتلرده انسان ایچون اسباب موتیه بدن بریده بوالدر. اوکله زمانی و یا هر بورغونلق حس ایدنجه صوبونوب کونشک آلتنده دکره، کوله، دره یه کیرمک و بارقوغه صونی باشدن آشاغی دوکک بوصف انسانلرک عادت حکمنده اولدینی جهته ترکی عافیتله یاشامق نامنه اوله رق خاصه توصیه ایلرم.

ترجمان ایتک

هابینوس

رقای تحریرمزدن شرف الدین بک «حفظ صحت» عنوانی اثر نافعک مقدمه سنده بالئاسه اسنی ذکر ایدیبکی اسک یونان حکما سنندن طبیب شهیر (جالینوس) که ترجمه حالته دائر (بویه) نیک «لغات تاریخیه و جغرافیا» سنده کورولن معلومات مختصره یه ده انظار ارباب مطالعه یه عرض ایتکی تنسیب ایلدک:

مشروبات ایسه عادتاً انسانی هلاکه واسطه اولور، چونکه اسپرتو ذاتاً جولان سریعه بولنان قانی بوسبوتون قیزد. یروب تأثیرات و خیه مجونه سی تشدیدیه سبب اولور. ۴: ایام خارده نیک تداییر صحیه سنندن بریده ملبوسانه عالددر. اولدجه خفیف و جریان هوایی موجب اولمق ایچون سیره که طوقوملی کتان و یازدن انتخابی لازمدر. صیغاقدن بزرک کوملکسز فلانسر چیلایق طورمق ده قیاددر. ملبوسات اولدجه کنیش اولوب بویون باغی، قوشاق، کمرکی شیرک دخی کوشه که باغلامه سی و صدرک سربستینی محافظه ایچون سترلرک صیم صیق ایلککنه می سی دخی جمله تداییر صحیه دندر.

۵: چوق یول یورومک و سائر برصورتله وجودی یورمق و فعل جماعی صیق صیق اجرا ایتکدن نهایت درجده توقی ایتلیدر.

۶: حرارت شمشک طوغریدن طوغری به تأثیرینی منع ایچون شمسه، استعمالی، فسک آلتنه برمنیدیل وضعی و یاخود صاریق قوللانله سی اقتضا ایدر. [قبائل عرب ایلله ملت اسلامیده صاریق صارمق عادت شو حکمته منی اولسه کرکدر.]

بونکله برابر ممکن مرتبه کولککی برلرده کروب یورومکی ترجیح ایتک و کونش تامله سمت راسده بولندینی زمان سیاحتی تعطیل ایلهمک لازمدر.

۷: خیالات شاعرانه طهالره تفکرک چیغری بوزمقدن، برچوق مسائل دقیقه و عمیق ایله بینی یورمقدن، چوق اوقوب یازمقدن احتراز ایله - ولونه قدر آزر کیره کلسون - صیق صیق تول ایتک دقت اولتالیدر.

۸: کجه لری ابرکنجه یاتوب صباح سرنلککنده قالمق و اوکله یا قلا شنبه یه قدر ایشلری تسویه ایدوب اوکله بر ساعت قالمک یوب اوج ساعت قدر استراحت ایلهمک ایجابات صحیه دندر. آندن صورکه کجه یه قدر تکرار ایشه باشلانیلیر. و الحاصل کونک که قیزغین اولان اوکله زمانی استراحتله کچیرمه لیدر.

۹: مکتب، قشله، خسته خانه، حبس خانه کبی اماکن عمومیده یاز موسی کجه درسخانه لری، قوغوشلری