

ریاست دارالتالیف  
طبوعات حفظ الصوم  
۱۰



وزارت معارف  
سلسله  
۱۰۲

# امکان‌النظر

مطابق پروگرام صنف چهارم دارالمعلمین  
بتهنیه معلم کتب دارالمعلمین  
عبدالستار

و تصویب ع.ج. فیض محمدخان وزیر معارف  
در مطبعه شرکت رفیق دارالاسلامه کابل  
بطلب رسید

۱۳۰۵

قیمت  
طبع اول ۱۲۰۰

## شناسنامه

نام کتاب: امان الصحه

اثر: مرحوم عبدالستار ولي

چاپ: ۱۳۰۵ خورشیدی

مطبعه شرکت رفیق دارالسلطنه کابل

دیجیتال شده توسط انتشارات شاهمامه

۱۷ جون ۲۰۱۶- هالند

[www.shahmama.com](http://www.shahmama.com)



## یادداشت ناشر

انتشارات «شاهمامه» افتخار دارد که زمینه نشر شماری از آثار دانشمند گمنام کشور مرحوم عبدالستاری ولی را فراهم می سازد تا برگی از صفحات فراموش شده تاریخ در مورد نصاب آموزشی کشور بازگشوده شود. گرچه با انکشاف علم، امروز نظریات و آثار علمی هر چند سال تجدید می شود و دست آورد های تازه تبارز می یابند ولی نشر و بررسی این اثر به ما کمک میکند تا دریابیم که در قرن پیش در سیستم آموزشی ما چه چیز ها جا داشت، در کدام سطح بود، پایه دیدگاهها و علوم بیشتر بر چه استوار بود، در نهایت وضعیت آموزشی و نصاب تعلیمی افغانستان به چه معیار و اصول پیش میرفت.

بنا به قرابت و رابطه خانواده گی که با بازمانده گان مرحوم ولی دارم، سعادت دسترسی به کتابهای یاد شده ایشان برایم میسر شده است و امیدوارم بتوانم هریک را به شکل دیجیتال در آرشیف بنیاد شاهمامه و تارنمای فراسو درج سازم.

با سپاس،

منیژه نادری

مسؤول بنیاد شاهمامه، هالند



## زیستنامه

مرحوم عبدالستار ولی در اول دلو ۱۲۷۷ خورشیدی در کوچه درخت شنگ کابل چشم به جهان کشود. تحصیلات ابتدایی را در مکتب حبیبیه که آن وقت بنام مدرسه مبارکه حبیبیه یاد می شد به پایان رسانید و سپس در آن مکتب و بعد ها در مکتب نوان مستورات و همچنان دارالمعلمین کابل به حیث معلم ایفای وظیفه کرد. او از استعداد فطری چشمگیری برخوردار بود و آموزش را یگانه سرگرمی و مسؤولیت خویش می دانست.

در کنار وظیفه رسمی اش، مرحوم ولی به تدریس در سفارت های ترکیه، فرانسه و همچنان فرزندان شاه امان الله در ارگ شاهی نیز می پرداخت.

مرحوم عبدالستار ولی به زبانهای انگلیسی، فرانسوی، روسی، اردو، عربی و ترکی آشنایی داشت، و با مطالعات و تجارب خصوصی توانسته بود دانش لازم عصر را در رابطه به طب یونانی نیز کسب کند، لابراتوار شخصی داشت و کتابها و آثار آن وقت را در زبانهای دیگر مطالعه میکرد و تجارب خود را در زمینه عملی میساخت.

کتب زیادی تألیف کرد و آنچه از او باقی مانده اینهاست:

- کتاب حفظ الصحه مطابق صنف چهارم
- فزیولوژی مطابق پروگرام صنف چهارم رشیدیه
- امان الاطفال مطابق پروگرام مکتب مستورات
- فزیک مطابق پروگرام چهارم رشیدیه
- رساله علم طبیعیات برای تعلیم درجه رشیدیه مدرسه العلوم حبیبیه و باقی مدارس افغانستان
- اعدادیه اولیه ۱۲۹۴ ش.
- رساله ابتدایی حفظ الصحه برای مدرسه مبارکه حبیبیه

مرحوم عبدالستار ولی در اثر تجارب لابراتواری که گاهی بر خود نیز تطبیق میکرد، صحتش را از دست داد و تلاش پزشکان خارجی که برای تداویش فراخوانده شده بودند، بی نتیجه ماند و در ۲۴ ثور ۱۳۱۳ خورشیدی در سن ۳۶ سالگی چشم از جهان بست.

او برادر بزرگ دکتور عبدالشکور ولی دانشمند ریاضی و سناتور دوره داوود خان بود. از مرحوم ستار ولی دو فرزند به جا ماند که پسرش عبدالنصیر ولی فعلن در سویدن به سر میرد و بانو حشمت سلطان در سالهای اخیر در کابل چشم از جهان پوشید.

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

گاهی علم حفظ الصحه (یا ناسی جین) (Sanitation) مشتق  
 از ناسی جیا یکت لفظ یونانیست که معنی آن صحت دادن است  
 و نیز علم مذکور را سنی ٹیشن (Sanitation) میگویند که مشتق از  
 سنی ٹاس یکت لفظ لاتینی است، که معنی لغوی آن حالت  
 صحت است علم حفظ الصحه - علیست که در آن از حفظ  
 صحت حاصله جسم و قوانین نگاهداری بدن از جمله امراض بحث  
 میراند، اگرچه هر شخص میخواهد که صحتش کامل و بدنش تندرست  
 باشد، مگر بدون دانستن و عمل کردن قوانین و قواعدی که  
 حکمای روی عالم بعد از تجربات و مشاهدات براسه نگاه داشت  
 صحت وضع کرده اند محال بل ناممکن است بدیهی است که یکی

نمبر	مضمون	صفحه	نمبر	مضمون	صفحه
۱۹	فصل دوم اقسام غذا و فوائد آن	۴۸	۱۸	شیر گاومیش	۸۰
۲۰	فصل سوم در مقدر غذا	۵۵	۲۹	شیر بز	"
۲۱	فصل چهارم در اوقات غذا	۶۰	۳۰	شیر گوسفند	۸۱
۲۲	فصل پنجم در تاثیرات زیاد و یاکم خوردن با کولات	۶۲	۳۱	شیر شتر	"
۲۳	فصل ششم در ایات متعلق طعام خوردن	۶۶	۳۲	شیر خسر	"
۲۴	فصل هفتم غذای انسانی و بحث آن	۷۲	۳۳	شیر اسب	"
۲۵	فصل هشتم در حیوانات	۷۳	۳۴	جدول اجزا شیر حیوانات مختلف	۸۲
۲۶	فصل نهم در لبنیاتی خورده	۷۷	۳۵	شناخت شیر خوب و بنجرا ب	"
۲۷	فصل دهم در لبنیاتی خورده	۸۰	۳۶	آمیزش کثافات در شیر	۸۴
۲۸	فصل یازدهم در لبنیاتی خورده	۸۰	۳۷	فصل نهم در ایات ضروری شیر	۸۵
۲۹	فصل بیستم در بیان بعضی از غلیم	۸۰	۳۸	فصل دهم در تفسیر تغذیه حیوانی	۸۸
۳۰	فصل بیست و یکم در بیان بعضی از غلیم	۸۰	۳۹	روغن	"
۳۱	فصل بیست و دوم در بیان بعضی از غلیم	۸۰	۴۰	پنسیر	"
۳۲	فصل بیست و سوم در بیان بعضی از غلیم	۸۰	۴۱	ماست	"

نمبر	مضمون	صفحه	نمبر	مضمون	صفحه
۴۲	تخم مرغ	۸۸	۵۴	مصالح ، آچار ، چینی	۹۸
۴۳	شناخت تخم مرغ تازه	۸۹	۵۵	فصل دوازدهم انضام طعام	۹۹
۴۴	بیان گوشت های مختلفه	۹۰	۵۶	جدول مدت بضم اغذیه مختلفه	۱۰۱
۴۵	گوشت گوسفند	۹۰	۵۷	فصل سیزدهم مشروبات	۱۰۲
۴۶	گوشت بز	۹۰	۵۸	بیان چا و ما هیئت اثرات آن	۱۰۴
۴۷	گوشت گاو	۹۰	۵۹	قهوه	۱۰۵
۴۸	شناخت گوشت تازه	۹۰	۶۰	چاکولیت	۱۰۶
۴۹	نخوب و گوشت ماهی	۹۰	۶۱	باب چهاردهم مسکرات و عادات	۱۰۷
۵۰	فصل یازدهم اغذیه نباتی	۹۲	۶۲	فصل اول مسکرات	۱۰۷
۵۱	بیان گندم ، جو ، جواری ، برنج	۹۲	۶۳	(ام الحیات خمر)	۱۰۷
۵۲	دالها ترکیبها میوه جات	۹۴	۶۴	افعال و خواص خمر	۱۱۱
۵۳	جدول ماکولات حیوانی و نباتی	۹۶	۶۵	فصل دوم عادات	۱۱۱
	بیمای اجزای غذائیه	۹۷		تاکو و تاریخ پیدایش آن	۱۱۱

نمبر	مضمون	صفحه	نمبر	مضمون	صفحه
۶۶	افعال و خواص تماکو	۱۱۲	۷۸	صلواتی موکس و آیت	۱۶۹
۶۷	هدایات تماکو نوشی	۱۱۴	۷۹	صفاتی دندان و ناخن	۱۷۰ ۱۷۱
۶۸	باب پنجم سرکه‌ها و باقی‌مانده‌های عمومی غیره	۱۱۸	۸۰	فصل دوم لباس	۱۷۲
	مکانات مسکن و عماره صفاتی		۸۱	هدایات متعلقه لباس	۱۷۳
۶۹	دانتخاب مین برای قیصرکان و	۱۵۴	۸۲	فصل سوم ریاضت و نواید آن	۱۷۶
	اصول طرح آن		۸۳	مقدار ورزشش	۱۷۷
۷۰	صفاتی مساکن	۱۵۸	۸۴	هدایات متعلق حرکات بدنی	۱۷۸
۷۱	فصول اربعه	۱۶۰	۸۵	اقسام ورزشش	۱۸۰
۷۲	باب ششم در باقی ضروریات	۱۶۴	۸۶	فصل چهارم خواب نواله‌آن	۱۸۱
۷۳	فصل اول صفاتی جسمانی	۱۶۷	۸۷	هدایات متعلق نوم و لفظ	۱۸۳
۷۴	غسل و فوائد آن	۱۶۵	۸۸	فصل پنجم تزویج و تأمل	۱۸۶
۷۵	هدایات متعلقه غسل	۱۶۶	۸۹	هدایات مزاجت	۱۸۷
۷۶	اقسام غسل	۱۶۷	۹۰	فصل ششم در بیان امر آن	۱۸۹
۷۷	غسل سرد معتدل گرم و دیگر آداب آن	۱۶۸ ۱۶۹		سایر عمومی	



علاوہ ازان در ہوا مقدار خفیف ایونیاداً و زور  
واجزات آبی ہم شامل است چنانچہ اجزائے جوانی مختصراً  
بیان میگردد .

(۱) نایطرحن - (آزوت) غازی بے بوی بے ذائقہ  
بے رنگ و بے ضرر میباشد ، شمولیت آن در ہوا  
طاقت اکیسجن را کمزور و دقیق میسازد تا ہر تنفس باسانی  
در این دم زودہ بتواند  $\frac{۲۹}{۱۰۰}$  حصہ ہواست .

(۲) اکیسجن (باؤکسیجن) غازی بے بوی بے ذائقہ بی رنگ  
دہزد و ضرر سے ہواست ، مدار زندگی انسان حیوان  
بر ان انحصار دارد ، در شش رفتہ خون را صاف میسازد  
اشتعال و احتراق اشما را بواسطہ آن صورت میگیرد ،  
تخمیناً (۲۱) فیصد حصہ ہوا اکیسجن است ، در اکیسجن  
خالص تنفس کردن محال است .

تجربہ :- اگر کدام جانور مثلاً یک کنجشکٹ را در یک بوتل  
انداختہ بواسطہ مفرغۃ الهواء ہوا سے بوتل را

خارج کرده دهن بوتل مسدود شود فی الحال بر جانور  
 مذکور تشنج طاری شده سیمیرد و همچنین اگر یک شمع افروخته  
 را در بوتل مذکور با نیم روکشش خواهد ماند ، لاکرین در  
 صورت انحراف کردن هوا سے بوتل یا بند کردن دهن  
 بوتل کہ ہوا سے تازہ با آن نرسد شمع مذکور خاموش  
 می گردد کہ از ان بظلم ہورمی پیوند کہ ہوا سی نسبی  
 تنفس حیوانات ضروریست ، زیرا در صورتیکہ فقط دهن  
 بوتل را مسدود نمودیم ہوا سے نسبی سوخته بکار باکٹ  
 ایسڈ گاس تبدیل شدہ دیگر آکسیجن کہ متدا اشتعال  
 آنت باقی ماند بنا بران خاموش گردید ، و همچنین  
 در صورت موت جانور مذکور تا وقتیکہ ہوا سی نسبی  
 در بوتل موجود بود زنده ماند ، و چون ہوا سے بوتل بغاز  
 کار باکٹ ایسڈ گاس تبدیل شد از اثر سمیتت غاز  
 مذکور و عدم غاز آکسیجن حاشیہ ہلاکت ، انجام مید .  
 (۳) کار باکٹ گاس : یا ہوا سی ، دُخانی ، کہ کاربن

اگسائیڈ هم گفته میشود . غاز بے رنگ است ، که نهایت بوی  
 خفیف و ذائقه خوش دارد ، نسبت به هوا کے معمولی یک  
 ونیم چند وزن دارد ، از ترکیب کیمیا وے آکسیجن و کاربن  
 حاصل میشود ، از تنفس انسان آکسیجن هوا و کاربن خون  
 در شش غاز مذکور ترکیب یافته خارج میگردد ، از سوختن  
 آتش و چراغ و غیره نیز پیدا میگردد ، نهایت هوا تمی  
 دار است ، در هوا کے معمولی چهار فیصد شمولیت دارد .  
 یعنی فی ده هزار حصه چهار حصه غاز مذکور است . لیکن اگر مقدار  
 آن از اعشاریه شش فیصد زیاد گردد مضر صحت جمیع حیوانات  
 میگردد .

اگر مقدار آن فیصد ۰.۷ ، گردد ، در انصورت کثافت  
 هوا ۰.۳ ، فیصد گفته میشود ، زیرا که ۰.۴ ، فیصد مقدار طبیعی  
 هوا است ، بنابراین ( ۰.۶ - ۰.۴ ، ۰.۳ ) کثافت هوا  
 اگر چه با مقدار کاربن دایمی آگسائیڈ ۰.۶ ، فیصد  
 یعنی کثافت آن ۰.۳ ، فیصد گردد باز هم مضر صحت انسانی نیگردد

لاکن از مقدار مذکورہ اگر زیاد گردد، در انصورت یقیناً اثر مضر  
 تولید می یابد، هر قدر که گیس مذکور زیادہ گردد ہما مقدار کثافت  
 ہوا بیشتر میگردد، لکن بآندرجه نادرآمیرسد، زیرا کہ حلیم سلطان  
 جلت نکتہ رشتہ حیات حیوانات و نبات را چنان بیکدیگر ربط  
 و منوط ساختہ کہ ہوا کے کثیفہ کہ از تنفس مان خارج میگردد  
 باستشام نباتات میرساند۔ و ہوا می مستخرجہ تنفس نباتات  
 را کہ آکسیجن خالص باشد بمصرف تنفس حیوانات میرساند  
 یعنی مفرح ذات مان را مدحیات نباتات و عکساً مفرح ذات  
 شانرا مدحیات مان گردانیدہ نباتات در وقت روز  
 از اثر روشنی آفتاب تجزیہ ہوا کے کاربونی را نمودہ آکسیجن  
 خالص را میگذارد، و در اثنا کے شب غاز کاربن دای آکسائیڈ  
 را بگردو نواح خود جذب و جمع کردہ بجز طلوع آفتاب ہوا می  
 نسبی را خارج میکند:۔۔

ہدایت:- گاہی در وقت شب زیر درختان و باغھا  
 اسباب مذکورہ فوق گزارہ کردہ نشود ورنہ صحت

خراب خواهد شد .

(۴) :- ایمنیایا - گیس مذکور از خراب شدن مواد نباتی و حیوانی  
پیدا میشود و بوی خاص دارد ، اگر چه بر اساس حیوانات  
مضر است ، مگر جهت نباتات فائده مند است ، چون که مقدار  
آن در هوا نهایت کم است ، بنابراین تاثیر خرابی در صحت  
پیدانمی کنند ، لکن مقدار زیاد آن یقیناً مضر است  
در جاناتی که انبار سرگین و طویله است ، غاز مذکور زیاد  
میباشد ، بنابراین احتراز از سکونت گرفتن قریب  
مقام مذکور لازم است .

(۵) :- اوزون - یک قسم آگسیبج نهایت تیز است ، که در هوا  
نهایت صاف و پاک بمقدار قلیل شاملست ، مثلاً در هوا  
کوه ، اوسط بخرما و مقامات سبزه زار ما و غیره جهت ازاله  
تعمق مواد فاسده جو هوا یک گیس قدرتی است .

(۶) :- الجزه ابلی - آبهای بحر ما و دریانا و تالابها بصورت بخار  
تبدیل شده همیشه در کوزه هوا بمقدار کم و بیش موجود میباشد

در صورت قلت ابخره مذکوره هوا خشک میگردد . در زمان  
کثرت آن هوا مرطوب میشود ، رطوبت مذکور بمقدار مناسب  
جهت حیات حیوانات و نباتات نهایت ضروریست .

## فصل دوم کثافات هوا

در هوا چهار قسم کثافات شمولیت دارد (۱) دخانی (۲) خشتی

(۳) نباتی (۴) حیوانی .

(۱) - کثافات دخانی - گاز کاربن داکساید و دود اینویا

و غیره است هر وقت یک مقدار کاربن داکساید

از ۶۰ ، فیصد زیاد گردد اثر مضر تولید مییابد .

هدایت نمابر (۱) در موسم سرما باید که در خانه نشیمن منافذ و روزنها

جهت رفت و آمد هوا گذاشته شود ، ورنه از اثر خفا

مضره آتش و گاز زغال و غیره خفاگان مذکور پیش

شده باعث بلاکت شان میگردد .

(۲) - کثافات معدنی - گرد و غبار و چوبه و خاک سنگ و سرب و مس

و غیره نیز بعض اوقات بسبب حریفه ما و غیره در هوا شامل  
 میگردد، چنانچه در خانه که ذرات گرد و غیره باشد از داخل شدن  
 شعاع آفتاب در آنجا بخوبی بنظری آید، اینقسم  
 کثافات در شش رفته تا اثرات بد تولید میکنند  
 چنانچه سنگ تراشان و حلاجان بمرض سرفه و کار کثا  
 کارخانه سرب بمرض فالج مبتلا میگرددند .  
 نتیجه هلد ایت (۲) کارگران و اهل حرف مذکور را باید که در اثنا  
 کار خود بدستمال پاک بینی و دهن خود را پمچا کنند .  
 (۳) :- کثافات حیوانی و نباتی به کثافات مذکور در هوا بکثرت  
 شمولیت دارد و نسبت بکثافات معدنی زیاده خطرناک  
 است، از لعفن مواد حیوانی و نباتی اکثریه  
 امراض ساریه و بائیه بروز می یابد .

.....

## فصل سوم (اسباب کثافات هوا)

(۱) :- اثر تنفس بر هوا - انسان و حیوانات چون تنفس میکنند

اگسجن ہوا داخل شش گردیدہ با کاربن خون ترکیب یافتہ مادہ  
 و خانی و اجزات فاسدہ از ان خارج میگردد و شامل ہوا شد  
 آنرا فاسد میسازد، یک شخص جوان شش مکعب اینچ غاز کاربن  
 دایم آکساید خالص را فی ساعت اخراج میکند، و اگر  
 یکخانہ کہ  $\frac{1}{2}$  فٹ عریض و  $\frac{1}{2}$  فٹ طویل و  $\frac{1}{2}$  فٹ رفیع باشد  
 یعنی بعبارت دیگر داراے ہزار مکعب فٹ باشد، در بیست  
 دقیقہ یک شخص آنرا بہ تنفس کثیف میسازد، بنابراین ہوا می غا  
 مذکور در ہر ساعت سہ مرتبہ تبدیل شود.

ہدایت نمبر (۵) - (۱) باید در خانہ کہ روزنہا سہ کافی ندا  
 باشد، اجتماع نفرے زیادہ نشود، و نیز عمر خود را انسان  
 زیر لحاف و یا کبیل بچاپندہ خواب نکنند، و اگر نہ عموماً  
 درد سر و کثافت خون وغیرہ پیدا میشود.

ب- طائفہ انانیتہ باید کہ در سفر میان گاد می پوشیدہ و شتر  
 کجاوہ وغیرہ کہ از ہر طرف مسدود باشد سفر نکنند، بلکہ  
 چہرہ رفت و آمد ہوا در یکجہ بگنجانند.



ج- حیوانات مثل گاو و گوسفند و اسب و غیره را در طول روز  
در آن خانه نیز جایی کافی بدهند، و راه رفت و آمد هوا بر آن  
شان بگذارند، ورنه بسبب ماده فاسده مولده همه شان  
مریض بلکه هلاک میگردند.

(۲) - اثر احتراق اشیاء قبلاً ایضاً یافت که جهت احتراق چوب  
و زغال و چراغ و غیره آکسیجن هوا ضروریست، بنابراین  
از سوختن اشیاء آکسیجن هوا با کاربن ترکیب یافته  
کاربن واسه آکساید می سازد که مضر صحت می باشد.  
هدایت پنجم (نمبر ۶) (۱) (هدایت نمبر اول نیز دیده شود) در مطبخها و کارخانه

خانه و غیره جانا باید که دور و نصب کرده شود - نیز شنیده شد  
که در بعضی مقامات سرد مردمانی که در خانه های بند خوابیدند  
از سبب کمبود زغال هلاک گردیده اند.

ب- چراغهای تیلی و شمعی در خانه های بند تمهیدات زیاد افزوده  
نشود  
زیرا که نه تنها کاربن واسه آکساید آن هوا را خراب میسازد  
بلکه دود کثیف آن زیاد تر باعث خرابی هوا میگردد،

چسداغ برقی اگر سیر آید بہتر است .

(۳)۔ اثر اموات پر مینہ خانگی)۔ آب غسل و شست و شو و نخت

و پز پوست و پچاق سبزے و میوہ و آب رخت شونی وغیر

چون بہ اصول درست رفع آن کردہ نشود . در سیراہ و کوچ

افقادہ مواد فاسدہ متعفنہ تولید می نماید ، بنا بران بہدایا

ذیل پابندے لازمی است :-

ہدایت ہفتم (۶) (۱) مطبخ و غسلی نہ باید کہ ہدر رفت آب دہشتہ باشد

تا آب کثیف و غیرہ در یکجا نماند .

(ب)۔ در فرسش و دیوار و غیرہ باید کہ آب دہن و مینی و غیرہ انداختہ

نشود (خصوصاً مریضان سل) زیرا کہ جراثیم (یعنی نہایت

گرہا) خورد خورد) بلغم خشک شدہ بذریعہ ہوا

در شش اشخاص تنہست رفتہ بان نیز مرض (سل) پھیلا

میکند .

(ج)۔ بول و براز در صحن جوئی و باغ و غیرہ کردہ نشود ، زیرا کہ

خشک شدہ و زیر پا سے متزودین میسردہ گردیدہ در ہوا

شامل میشود و بسا امراض اصدات میکند.

(۷) - اثر مواد گندیده محلات و بازارها و غیره - اکثر پسرکین  
اسپنا و مواشی و غیره در راهها و کوچهها و بازارها و نیز  
خس و خاشاک و حیوان مرده و غیره در بعض جاها افتاده  
میباشند که آن نیز باعث تخریب هوا میگردد.

هشتم (۸) - انتقال مواد فاسده محلات بعد از ریاست  
بلدیاست لازم است که خاکروبان و آب پاشان جهت  
تصفیه و تطهیر کهها و کوچهها مقرر کنند، در  
شهرهای متمدن آنها در هر خانه جهت انداختن آب و مواد  
کشیدنی باشد که چند نلها یکجا شده در نل کلان و آخر  
بواسطه نل بزرگتر از شهر خارج میشود و بقسم پارودر کشتها  
بکار میبرند.

فصل چهارم مقدار ضرورت هوا برای شخص  
یک شخص جوان متوسط در حالت آرام و تحت فی ساعت تقریباً  
۶، مکعب کاربانت ایستد کاس از تنفس خود اخراج میکند، گویا

در یک شبانه روز چهارده و نیم مکعب فٹ بشود ، لیکن در وقت کار کردن مقدار خروج غاز مذکور زیادہ میگردد ، چنانچہ در حالت کارهای معمولی ۹ ، مکعب فٹ فی ساعت و در وقت شدت ریاضت بدنی ۱۰۹ ، مکعب فٹ فی ساعت براتہ تنفس غاز مذکور بیرون می آید ، و در فصل اول بیان شد کہ در ہوائے خالص فی دہ ہزار حصہ چہار حصہ غاز کاربن داسی آکساید شمولیت دارد ، و اگر بجای چہار شش حصہ ہم گردد باز ہم مضر صحت نمیگردد۔ یعنی کثافت ۰۲ ، فیصد مضر صحت نیست ، لیکن اگر گیس مذکور از مقدار مزبور زیادہ گردد در آن صورت اثر خراب بروز میسازد چون در یک مکعب فٹ ہوا ۰۲ ، مکعب فٹ کثافت و در ہزار مکعب ۰۲ ، مکعب فٹ بنا بر آن در سہ ہزار مکعب فٹ ہوا ۰۶ ، مکعب فٹ کثافت میشود .

چونکہ کیشنخص جوان متوسطہ در یک ساعت ۶ ، مکعب فٹ گیس مذکور را بہ تنفس بیرون میکند در حقیقت باعث کیشنفس سہ ہزار مکعب فٹ ہوائے خالص میگردد ، بنا بر آن ثبوت برسد کہ چہرہ تنفس کیشنخص فی ساعت سہ ہزار مکعب فٹ ہوا بہرور

لیکن اگر ہوائے یکخانہ (۱۵ فٹ در وہ فٹ در وہ فٹ) ہزار مکعب فٹ  
 فی ساعت سے مرتبہ تبدیل گردد، بیچ اندیشہ خوف نیست  
 پس اگر در یک کمرہ فی شخص ہزار مکعب فٹ جاے معین گردد  
 و در یک ساعت سے مرتبہ انتظام تبدیل ہوا شود بہین قسم  
 سے ہزار مکعب فٹ جاے برائے سکونت سے نفر کفایت میکند  
 یعنی اطاق کہ (۲۰) فٹ طول و (۱۵) فٹ عرض (۱۵) ارتفاع دست باشد  
 رقبہ مکعبی ہوائے آن = ۲۰ × ۱۵ × ۱۵ = ۴۵۰۰ مکعب فٹ است  
 اگر در اطاق مذکور یک آدم بخوابد باید در ہر ساعت یک مرتبہ  
 تبدیل ہوائے خانہ شود . و اگر فی ساعت سے مرتبہ تبدیل ہوائے  
 مذکور گردد بعض یک آدم سے آدم و اگر در ساعت شش بار ہوا  
 بدل گردد شش نفر در ان خانہ خفہ میتوانند و علی ہذا القیاس  
 در ایست فہمہ (۱) در مساجد و معابد وغیرہ مکاناتیکہ در انجا سکونت سے  
 مستقل نیست و در ان اجتماع نزالات کاہ کاہ ہے پیشود  
 اندازہ تعین ہوائے مطلوب نہایت مشکل است بنابر ان  
 لازم نیست کہ در مساجد و معابد و خانہ ما و مطابع و در نا تر

دو مہا خانہ ڈا وغیرہ دروازہ ڈا و روزنہا سے کافی جہت  
رفت و آمد ہوا گذشتہ شود، وجہت یہاں سبب ہی کہ ہوا  
کیفیت زیاد تر ازان خارج میگردد، باید کہ یک و نیم چند  
شخص صبح جاے تعیین کنند، و اگر ممکن باشد پکڑ مای  
برقی کہ ہوا را بطرف بالا کشد، در این چنین مواضع نصب  
گردد۔

(ب)۔ حکما جہتہ مریشان در شفاخانہ مانی مرغین ۱۵۰۰ مکعب فٹ و  
در توفیقخانہ ما جہتہ بندیان فی قیدی ۸۰۰ مکعب فٹ  
و در چھاو نی مانی سپاہی ۶۰۰ مکعب فٹ، و در مکتب  
یہاں فی طالب علم ۱۰۰ مکعب فٹ جامی وضع تعیین  
کرده اند۔

### فصل پنجم خطرات ہیوم خلایق

در یک مکان اجتماع خلایق نہایت خطرناک است، و

دو قسم است۔ اول ہیوم عارضی۔ بعض اوقات

در خانقاہ ڈا و تماشا گاہ و ایسکو پے معابد وغیرہ جانا

تنگ اجتماع خلایق کشید واقع میگردد - که براس اکثریه  
مضر باشد - چنانچه براس اکثر مردمان درد سرد دوران سرد  
بلکه قی و غش و دیگر اقسام شکایات عارض میگردد، خصوصاً  
اثر موسسم گرم باشد، و نیز اگر مجموع بسیار کلان باشد،  
بعضی اوقات از شدت گرمی و کثافت هوا براس آنها برای  
اشخاص ضعیف موت واقع میگردد.

هجوم مستقل - مردمانیکه مستقلاً یا با امان در هوا کثیف خانه مانگ  
و آریک به تعداد زیاد در نایشن میکنند، در صحت شان خلل  
واقع شده کمزور میگردد، خرابی ماضیه و ضعف اشتها  
و شکایت بیخوابی و پرمردگی و سستی بلبیت بلکه امر  
هنگام تب دق، محرق، هیضه، طاعون و غیره میباشد  
و اطفال را علاوه ازان بروز چیکنک و سرنگان نیز احتمال  
است.

امکن و رفت هوا - باید که خانه با و اطراف آن به وسیله تعمیر گردد، و در  
بالای خانه دریچه یا دروشتند آنها می کشاده، جهت دخول هوا و تازگی

تعمیر گردد تا هوای کثیف که از تنفس خارج میگردد  
 بسبب گرم بودنش که سبک است بطرف بالا صعود کند  
 و هم باید که قریب فرکش در دیوارها سوراخهایی جایند  
 ساخته شود تا هوای تازه بسبب سرد بودنش که ثقیل است  
 از حصه زیرین اطاق داخل خانه گردد، و همین عمل رفت و آمد  
 هوا جاری ماند، در خصوص تدارک هجوم غازی بهدایت  
 نمبر و حسته را مراجعت شود.

## فصل ششم تصفیه هوا

تصفیه هوا بدو قسم صورت می پذیرد: - اولاً قدرتی ذاتی  
 مصنوعی امور تصدقی که باعث تصفیه هوا میگردد.  
 نباتات: - اول - وسیله بزرگ قدرتی نباتات است که از اثر  
 ضیاء شمس گیس کاربانک ایستاده هوا را جذب نموده و گیس خالص  
 جهت تنفس حیوانات میگذارد، و بدینگونه هوا سانس پذیرد.  
 (۲) - حرارت شمس: - از اثر حرارت آفتاب هوا گرم و یک



گردیده بطرف بالا صعود میکنند، و هوای سرد آوازہ بعوض  
آن میرسد، این عمل آہستہ آہستہ جاری میماند و گیسھا  
مخالف منتشر میشود .

(۳) :- وزیدن باد تند، کہ ہوا سے کثیف یک مقام را برزہ  
عوض آن ہوا سے لطیف می آورد .

(۴) :- باریدن باران و برف و زالہ کہ کار باکٹ ایسڈ گیس و بخار  
ہو را را بخود جذب کردہ ہوا صاف میشود .

تَضْفِیًّا ہوا کہ مصنوعی کردہ میشود :- از ہر اول بہتر این است  
کہ اسباب کثافت دور کردہ شود، و مکانات و مقامات صاف  
و پاک نگہداشتہ شود پس ادویات دافع تعفن استعمال  
کردہ شود، ادویات دافع تعفن قسم است :-  
یعنی خشک و سیال و عمل تدخین .

(۱) :- ادویات خشک مثلاً کار باکٹ پودر و چونہ وغیرہ کہ در آب  
وجانے غلاظت را پاشیدہ شود .

(۲) :- ادویات سیال - مثلاً فیئیل لوشن، کالڈریز لوشن وغیرہ .

(۳) - عمل تدخین - مثلاً گوگرد و کیس کلورین وغیره که جهت  
ازالہ اجراثیم و باسے وغیره بخورا استعمال میشود،  
و تفصیل آن در بیان امراض و باسے خواهد آمد .

### فصل ہفتم در ہدایات شب کے خواب بیانات گذشتہ است

(۱) - در اطمانی کہ ہوا می آن بند باشد، خواب کردہ نشود، و نیز سوزید  
لحاف پچا سیدہ نشود .

(۲) - در وقت شب در یچہ جهت رفت و آمد ہوا اگرچہ موسم ہوا  
باشد گذشتہ شود .

(۳) - بوقت صبح ہمہ دروازہ ہا و روزنہای اتاق کاملاً باز شود تا  
ہوا می آن تبدیل گردد .

(۴) - در اطاقیکہ انسان داخل شود اگر احساس بی بد نماید  
فوراً انتظام آنرا بنماید .

(۵) - اشخاص متعدد در اطاق بند نخوابند و نیز در اطاق مذکور پیش

زغال نگذارند .

(۶) :- بوقت خواب لازم است کہ چراغ خاموش کردہ شود

ورنہ بغیر اندیشہ سوختن بدن وغیرہ ہوا کے خانہ را نیز

خراب میسازد .

(۷) :- مواد گندیدہ نباتی و حیوانی فوراً از آبادی بیرون بردہ

یا سوختانہ شود و یا اینکہ دفن نمایند ، بنا بران مقابر باید

کہ از آبادی دور باشد .

(۸) :- سلاخان ، و چرگران ، و زنگریزان و کارخانجات وغیرہ را

از آبادی دورترد کا نھ او جایہا دہند .

(۹) :- نظافت بدن و لباس را ہمیشہ مد نظر باید داشت ، زیرا

از عرق انسان نیز کثافت ہوا و خرابی صحت پیدا میشود .

(۱۰) :- جہت تبدیل آب و ہوا بمقامات بافضا و باغیا و کوہستانہا

گاہ گاہ ہی رفتن نہایت مفید صحت است .

تعمیرات مناسبہ (۱)

(۱) :- مہترین چیزے کہ براسے حیات انسان لازم است کہ امام

۲۔ در ہوا کدام غازات موجود است ، و نیز ثابت نماید کہ

در صورت عدم آکسیجن انسان و حیوانات سیمیں سرنڈ؟

۳۔ در ہوا چند قسم کثافات موجود است ، تفصیل ہر ایک را

علتہ تحریر دارید ؟

۴۔ اسباب کثافات ہوا را بطور اجمالی بعد تدابیر انہا شرح

دہید ؟

۵۔ برائے یک شخص چقدر جانی کفایت میکند کہ ہوا می طاق

کثیف نگردد ؟

۶۔ از اجتماع خلائی در یک اطاق یا ہجوم مردمان در جگاہ

بند چہ نقصانہا متصور است ؟

۷۔ تصفیہ ہوا قدر تا چگونہ میشود ، و بطریق مصنوعی چطور ؟

۸۔ ہدایات صحیحی متعلق ہوا را بطور اجمالی بیان نماید ؟

## باب دوم آب

جہت بقای زندگی و صحت بعد از ہوا آب بدرجہ دوم

ضروریست ، بغیر از غذا انسان نہوشیدن آب بسیار

روزانه نهنده مانده میستوانند ، لاکن بدفن آب انسان در چند روز  
 پلاک میگرد ، نیز ظاهراً است که تکلیف گر سنگی نسبت به سنگی  
 کمتر برداشت تشنگی سخت تر است ، و مقدار آب نسبت بقذا  
 انسانرا زیاده تر ضرورت دارد ، بنابراین لازم آمد که معلومات  
 و بیانات آب نسبت بقذا مقدمتر واضح گردد .

چون معلوم شد که کثافت و لطافت هوا باعث مرض صحت  
 میگردد ، خرابی و لطافت آب نیز همان اثر پیدا میکند ، چنانچه  
 از نوشیدن آب کثیف بدضمی و گرم شکم و هیضه و اسهال پیش  
 و محرقة البطنی ( انترک فیور ) ( Enteric Fever )

و غیره امراض مهلک پیدا میشود ، و از نوشیدن آب معدنی چون  
 وارسلنگ کرده و مرض جانغور گلو و غیره حدوث میساید ، بنابراین  
 لازم آمد که در اهتمام صفائی آب کوشش کرده شود .

نه الحمد که از توجهات نوازش سمات پادشاه غازی ما  
 نصب گردن نلها سے آب مصفائی که از پیمان در شهر مقدس  
 صورت گرفته نوشیدن آبهای کثافت دار جو بهاد غیره که در آنما

باعث خرابی صحت مردمان میگشت متروک گشت و امید از صحت  
خداوند است که از توجهات ملوکانه دشان و جمیع شهر ناسے ملوک  
غریز با سرشته آب رسائی نلها کرد .

در کتب قدیمی

## فصل اول مایه تآب

جمیع حکماے عالم آب را آ زمان تخمیناً ۶۱ سال قبل برین  
عنصر قرار داده بودند ، لکن در سال ۱۸۰۸ یک کیمیا دان مشهور  
انگریز (دو پلش) نام دریافت کرد که آب مفروضه است ، بلکه از دو  
آکسیجن و هایدروجن مرکب است . چنانچه بلحاظ وزن از یک حصه  
هایدروجن و هشت حصه آکسیجن ترکیب یافته لکن بلحاظ حجم هایدرو  
روجن دو حصه و آکسیجن یک حصه است ، خواص آکسیجن در باب اول فصل  
اول ذکر یافت هایدروجن سبکترین گاز است بالونها و غمااره نا ازا  
پر کرده بسبب خفت آن بهوا بلند میشود ، بی بومی و بیذائقه  
است ، خود مشتعل میشود ، گر در سوختن بدو نیکند ، با ستم خواص  
مفصل آن از مطالعه علم سائیس فزیک معلوم میگردد .

تجزیه آب - بواسطه برق اجسرا میشود ، تا پدروجن تطیب  
منفی و اکسیجن مثبت جمع میگردد ، چنانچه برای دانشمندان  
علم کیمیا و طبیعیات بخوبی ظاهر است .

## فصل دوم صفا

آب

آب خالص شفاف بے رنگ و بی بو و بی ذائقه میباشد  
نسبت به هوا بمقتصد و هفتاد چند تخمیناً وزن دارد ، زیر فشار یک کره  
هوایی بدرجه صفر سنسی گریڈ مقیاس الحرارة بسطح بحر انجماد و  
بدرجه صد سنسی گریڈ غلیان می یابد - آب خالص قدرت یافت نمیشود  
لاکن بهترین آبهای قسدرتی آب باران و چشمه کوهی است  
که در آن مواد معدنی نباشد اگرچه نهایت بمقدار قلیل ایونیا  
و غیره در آن نیز شامل میباشد ، آب خالص از عرق کشید  
حاصل میشود ، مگر بلحاظ قوانین صحت اگرچه مقدار قلیل بعضی اشیا  
غیر مضر شامل باشد ، آن آب را گویند که دارا سے صفات ذیل باشد -

- ۱: — در این محقق بودی نباشد .
- ۲: — بزرگ باشد ، البته آب وسیع و عمیق حوضهای صاف رنگ نیلی مائل داشته میباشد ، مگر آن رنگ طبیعی آنست ، مقصد از بزرگ بودن آنست که مقدار آب کم باشد .
- ۳: — بر سطح آب چون جاشک بقیه و غیره نیز ذرات گل و غیره در میان آن معلق و هم در مواد فاسد در آن <sup>لیکن</sup> نباشد .
- ۴: — بی ذائقه باشد اگر ذائقه ناگوار یا شور تلخ داشته باشد یقیناً کثیف خواهد بود .
- ۵: — بسیار ثقیل نباشد یعنی اگر در ظرف زجاجی لمخ داده شود که آب آن کاملاً خشک گردد ، اثر درخ یا لکه بر آن معلوم نگردد .
- ۶: — هوا بمقدار کافی آمیزش داشته باشد ، که از آن <sup>نسب</sup> جلادار و درخشان معلوم میشود .



# فصل سوم غذاییت آب و مقدار آن

در جسم انسان

اگرچه در آب عموماً غذاییت نیست، لاکرین در حقیقت جزو اک  
غذاست زیرا که هفتاد و فیصد حصه مساحت بدن از آب ترکیب  
گرفته جهت بقای حیات نه صرف بقسم غذا ضرور است بلکه  
۱: - غذای منبهم را تحلیل کرده جذب یا بجزد بدن میسازد .  
۲: - خون را رقیق میسازد تا در هر حصه جسم باسانی نفوذ  
کرده بتواند و تخمیناً ۸۰ فیصد حصه خون آب هست .  
۳: - فصلات جسم را برابراه بول و براز بقسم عرق و غیره خارج  
میکند ، چنانچه اندازه یا تخمین کرده شده که شخص تندرست  
همواره متوسط تنفس و امعا و کمرده جلد در یک شبانه روز  
از سه و نیم پا و پنج پا و آب خارج مینماید ، یعنی هذریعه <sup>۳۳</sup>  
کیا و از راه مسامات جلد  $\frac{1}{4}$  پا و از راه بول و براز دو پا و  
یا زیاده آب اخراج میکند .

بنابر آن جهت بدن را تا محلول مذکور نوشیدن مقدار آب عمره شکر  
ضروریست .

## فصل چهارم منابع آب و اثرات آبهای مختلفه

وسیله اصلی پیدایش آب باریدن باران و برف و غیره است  
که بذرایع مختلفه بانسان میرسد و آن بقرار ذیلست :-  
۱ :- آب بارش - آب بارش صافترین و پاکترین آبهاست  
مگر بشرطیکه آب باران از میدان ها و کوه ها و غیره گرفته نشده  
باشد ، زیرا که آب بارانیکه در شهرها میبارد ، کثافت هوا  
بآن مخلوط شده آنرا کثیف میسازد خصوصاً در زمان بروز  
امراض و بائی آب باران زیاده تر کثیف و ناقابل استعمال  
میباشد .

۲ :- آب دریا و نهر :- آب دریا عموماً کثیف میباشد ، زیرا که  
آب باران که در کوه ها میبارد تا زمانی که در دریاها جاری  
میشود ، همسراه کثافت زمین مخلوط شده کثیف میگردد

و باشندگان دیهات و قصبات برکنار آن اکثر بول و بزها  
و گالاشونی با و کالای چرکین و غیره را در آن می شویند، و چرکها  
چرمها را در آن تر میکنند و بر فهای کوچه مارا کشیده در آن  
سے اندازند و آبهای گندیده و حمام را در آن داخل میکنند  
بنابر آن استعمال آن مفید صحت میباشد.

هلاکتضیرا: - اگر قریب دریا چاه یا حوض کنده شود، آب دریا اثر  
میان ریگ و گل گذشته و فلتر شده صاف میشود و آب  
صاف بدست می آید.

۳- آب جمیل - جمیل نامی که در آن آب قدرتی میباشد، اگر  
بسیار وسیع و عمیق باشد و ذائقه آن تلخ و شور نباشد البته  
قابل استعمال میباشد ورنه استعمال آن خوب نیست.

۴- آب تالاب: - بسبب اینکه آب تالاب روان نمی باشد، و در  
مواشی خورا در آن آب میسر دهند و دیگر کثافات در آن  
می آمیزند لاجرم استعمال آب مذکور مضر است، مطا  
بایت نمبر (۱) عمل شود.

۵ :- آب چشمه - چون باران میبارد و یک حصه آن در زمین  
 و کوه را جذب شده در آن نفوذ میکند آهسته آهسته  
 بطرف پایین میرود، و قتی که بزمین سخت غیر قابل نفوذ  
 یا یکدام سنگ کلان در گیاهای سخت میرسد، انا  
 گذشته نقیه اند و در آن جمع میگردد، و اگر کوه  
 باشد از کدام پهلوی یا دامنه کوه که زمین آن نرم باشد بیرون  
 برآمده بصورت چشمه جاری میگردد، و نیز اگر زمین  
 باشد چاه کنده شود، چون عمق چاه تا حد زمین سخت  
 برسد آب مذکور آهسته آهسته در آن جمع میشود  
 آب چشمه صاف و قابل استعمال میباشد بشرطیکه مواد  
 معدنی در آن نباشد، ورنه اندیشه حدوث سنگ شایسته  
 و گرده و مرض جاغور گلو و غیره میباشد.

صلی تغیر :- چاه قریب بیت الحلا و خندقها و قبرستانها  
 و زمین شوره زار کنده نشود، زیرا که آب باران در  
 کثافات مذکور آمیخته شده در چاه میرسد و آب را

خسراب میکند .  
 هلاکت نمبر (۳۳) استعمال آب چاه کم عمق خوب نمی باشد زیرا که کثافت  
 سطحی زمین در آن بزودگی نفوذ میکند ، و ذاتاً  
 آن نیز خوب نمی باشد ، و عمق چاه کم از کم زیاده از سی  
 (۳۰) فٹ باشد .

هلاکت نمبر (۴) سالانه باید که یکت یاد و باز چاه صاف گردد ، و  
 از صاف کردن در یکت و لو آبیست شمال پرسی ،  
 پرهنکناس حل کرده در آن بیسند از ند و خوب بیامیزند  
 تا کاملاً آب چاه رنگین گردد ، و بعد هشت ساعت صاف  
 کنند ، ازین عمل جراثیم آن میمیرد و آب آن صاف  
 میگردد .

در آیام هیضه و بانے باید که بعد آمیزش سرشیر با سیم  
 پرنیکینیت اگر معلوم گردد که جسم هیضه در چاه موجود است  
 آهشت روز آنرا بند نمایند و بعد از آن آنرا صاف نمایند .  
 باید که اگر در چاه صفی پخته کارے بلند بسازند و سرچاه

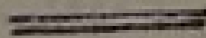
را پوشیده دارند تا گرد، و خاک و نیز بزرگ درخت اگر قرص  
آن باشد در آن نریزد، دلو در سن چرکین نباشد.

۶- آب جویها را از دریا یا حوض آب دادن مزرعات و نوشید  
آب و غیره جدا میکنند.

هلاکت نموده- آب جویهای را که از آن مواشی را آب میسودهند،  
و لباسها را در آن میسویند و غیره کثافات را در آن می آویزند  
نوشیده نشود، بلکه آب نوشیدن از جوی مخصوص که  
پنجه کار- باشد، و کیف نباشد نوشیده شود.

۷- آب نلها- در شهرهای متمدن جهت آب نوشیدن  
در خانهها و کوچهها و بازارها انتظام رساندن آب بواسطه نلها  
نموده اند، آب صاف را از دریا یا سلسله کلان یا چشمه ها  
بزرگ بواسطه انجن پمپ یا بدریعه بلند بودن منبع یا  
ذخیره آب در نلها برده داخل شهر میکنند، این قسم آب نسبتاً  
خوبتر است، زیرا که از آمیخته شدن گرد و غبار و غیره کثافات  
مصون میباشد، چنانچه در شهر مقدس ما نیز از اثر تمدن

پروردگار برتی غازیے مان تریوج وسیله مذکور تشکیل  
 و ترتیب یافتہ مقدار ضرورت آب نل براسے فی شخص  
 در اردو پاجتہ ہر شخص جوانی سی گیلن آب و جتہ ہر یک پانزہ  
 گیلن آب فی شبانہ روز کفایت میکند، و بعض  
 ممالک کم یا زیادہ از مقدار مذکور تعیین کردہ اند، لکن  
 در شہر ہائے کہ آب بمقدار کافی میباشد، حاجت تعیین  
 مقدار نیست، چنانچہ در شہر عزیز آباد (انقلاب) یک  
 گیلن = ۱۰ پاون تقریباً بوزن ملک ما میشود.  
 ہلاکت نمبر ۶ آب نوشیدنی را باید کہ در ظرف چینی یا کوزہ  
 صاف و پاک نگاه دارند و از نگاه داشتن آب در مشک  
 و ظرف مسی بے قلعی دارد طرف چرک و غیر  
 پرہیز نمایند.



## فصل پنجم -

## آب خفیف و ثقیل -

در آب که چونه و کنیشیا و غیره حل باشد، این قسم آب از خاطر کردن صاف نمیکردند، و آب مذکور آب ثقیل گفته میشود، و اگر باعث ثقلت آن حل بودن کار با آنست ایستگاس باشد از گرم کردن خفیف میگردد، و آب خفیف آنست که کدام نمک در آن حل نباشد، و وزن آن نسبتاً سبک باشد، در اکثر سما و ارمایه دیده شده که یک قسم ماده گلی در اندرون آن متحجر شده میباشد و آن اکثر از سبب چونه و کنیشیاست که در آب حل میباشد آب چونه دار و کنیشیا دار از جوش دادن قدری سبک میشود، و استعمال ثقیل که ثقلت آن بسیار باشد چندان مضرت نیست، لیکن اگر چونه بمقدار زیاد آمیزش داشته باشد باعث تولید سنگ گرده و سنگ مثانه



میگردد، و اگر گینشیا بسیار حل باشد استعمال آب مذکور  
 باعث احداث مرض جاغور گلو میس گردد، چنانچه مردمان  
 هزاره جاغورے از همین قسم آب یومیه استعمال دارند.  
 هلاکت آب ثقیل باید که بعد جو شاندن استعمال کرده شود.

## فصل ششم: کثافات آب و طریقه

امتحان تصفیة آن

کثافات آب: در آب دو قسم کثافت میباشد، یعنی کثافت معدنی  
 و کثافت عضوی (حیوانی و نباتی)، کثافت معدنی عموماً  
 در آب حل میباشد چنانچه مذکور شد. اگر کثافت معدنی در آب  
 حل باشد، نوشیدن مقدار کم آن گاه گاهی چندان  
 مضر نیست، لکن مداومت آن ضرور مضر می افتد، کثافات  
 عضوی نسبت به معدنی زیاد تر باعث تولید امراض  
 مهلاکت و منظر ناک مثلاً بهیضه و محرقة و غیره میس گردد، امتحان  
 آب صاف و شده اگر در پشت پا و ز نیم سیر، آب بمقدار

دو یا سه نخود پوئاسی پرینگناس آمیخته شود، اگر رنگ آن  
 ارغوانی گردد آب مذکور خوب است، و اگر بزرگ تیره یا پور  
 شود یقیناً آب مذکور کثیف و ناقابل نوشیدن است.  
 هلاکات متعلق تصفیه آب و غیر آن ضمیر هلاکات فوق  
 هلاکیت نمبر ۸، - بهترین طریقه تصفیه عرق گرفتن آب است، لکن  
 چون طریقه مذکور یومیة محال است و نیز بسبب خروج هوا  
 محلوله آب ذایقه آن چندان مرغوب نمیشد بنابراین  
 بهدایات ذیل توجه کرده شود.

هلاکیت نمبر ۹ آب را در ظرف صاف تا پنج دقیقه جوشانده شود، تا مواد  
 معدنی رسوب نموده جراثیم آن ببرد، در وقت با تعجیل  
 این هدایت خصوصاً ضروریست، آب کثیف نا جوشانده  
 اکثر باعث پیدایش مرض هیضه و شب محرقة و غیره  
 میگردد.

چون مردمان چین کثرتاً بعوض آب چای کمزور  
 استعمال میکنند، بنابراین به تب محرقة کمتر گرفتار میشوند،

از آنجا که از جوشاندن آب هوا که محلول آن خارج  
 میگردد، و از آن سبب ذایقه خوشگواریش ذایل میشود  
 پس باید که بعد از سرد شدن آب جوش چند مرتبه  
 آنرا از یک ظرف بطرف دیگر بشدت ریخته تا هوا در آن  
 شامل شده ذایقه اش مرغوب گردد.

فلتر کردن - یعنی آب را از کدام شی مسامدار  
 گذشتاندن - در اینجا این مدعا نیست که آب را  
 از کدام پارچه گذشتانده شود بلکه جهت تصفیه آب است  
 خاص ایجاد شده که آنرا فلتر گویند، از آنجمله پاسچور

لیند فلتر PASTEUR, CHAMBERLAN, FILTER

و برک فیلد فلتر BERKEFELD, FILTER

معتبر و مشهور است و قسم خورد و کلان آن میداشد که

در سفر و حضر کار میسر بود - فلتر سفری در حقیقت  
 کیف چسبیده است.

باید که قبل از فلتر کردن در آب نهایت مقدار ل

پناسی پر سنگنا سس یا پشکری آمیخته فلز را بشویند، و نیز  
 در سه هفته یکت یا دو بار فلز را صاف کنند و روزه  
 بعد از دوسه هفته فلز کثافت آلود شده نهایت باعث  
 خرابی آب میگردد.

در سالها پیش در یک کوزه ریگ میدید و زغال  
 انداخته زیر آنرا سوراخ می نمودند و یک کوزه دیگر  
 را از آب پر کرده زیر آنرا سوراخ نموده بالای آن نصب  
 میکردند تا آب از کوزه بالائی تقاطع نموده در کوزه دوم  
 افتاده از میان ریگ و زغال مذکور گذشتند و طرف  
 سوم که زیر آن نهاده شده میبود، جمع میگردد، لکن  
 بقره تحقیقات جدید این طریقہ بیفائده ثابت شده  
 زیرا که بسبب وسعت مسامات ریگ و زغال، جراثیم  
 از آن میگذرد، لاجرم این طریقہ متروک شده .  
 بدلیت نموده از آب را در ظرف پاک ریخته دو ششدر یک  
 زنج (سج) میسده در ده پاو آب ظرف مذکور بر میازینند

بعد چند ساعت همه در آن ته نشین و صاف میگرد  
 هدایت نمبر ۱۱۲- طریق سرد کردن آب . در موسم گرما جهت

رفع حرارت زائد جسم و تفریح ، نوشیدن آب سرد مفید  
 است ، و آن به سه طریق میشود :-

(۱) :- بواسطه برف و یخ- باید که صراحی را از آب صاف پذیر کرده ما  
 برف و یخ نگذاشته شود تا سرد گردد ، و آمیختن یخ و برف  
 کثیف در آب بسبب مزوجیت گرد و خاک و غیره  
 کمالات آن مناسب نیست .

(۲) - صراحی یا کوزه بر آب را گرفته گرداگرد آن یک تکه لبل یا فلز  
 تم کرده پیچانده در جاسی که بلند و وزین باد باشد نه بند  
 بعد یک یا دو ساعت خوب سرد میشود .

(۳) - بطریق کیمیا و سبب - شوره قلمی پنج حصه ، نوشادر پنج حصه  
 پنج حباب شانه زده حصه یا زیاد ، از آن با هم آمیخته صراحی آب را  
 در آن تا نصف ساعت بماند آب صراحی کافی سرد میشود .

هدایت نمبر ۱۱۳- صراحی یا گیلکس و غیره ظرفی که سردی باشد

دران آب نوشیدہ نشود زیرا کہ فالج رصاصی (لیڈ پالسی)

Lead Palsy یا فالج رصاصی (لیڈ پالسی)

پیدا می کند .

هدایت نماید . دلو چاہے باید کہ از آہن یا جلیبی شود . دلو چرمی مضرت  
زیرا کہ کثافات حیوانی دران زیاد پیدا شد .

## تمرینات نسبت دوم

(۱) - صفات آب خالص و ضرورت آن انسان را چیست ؟ (جواب مفصل باشد)

(۲) - وسائل بہر سیدن آب (قدرت) کدام است ؟

(۳) - آب دریا اگر کیفی باشد، برای نوشیدن از ان چند بیزاید نمود ؟

(۴) - در خصوص استعمال آب تالاب و چشمه و چاه و جویا و نہا تدابیر صحیح چیست ؟

(۵) - چگونہ کثافات آب را امتحان میتوان نمود چسان تصفیه آن کردہ میشود ؟

(جواب صفت ان باشد)

## باب سوم غذا

از خوردن غذا جسم پرورش میابد و حرارت و طاقت پیدا  
 میشود، بعد از هوا و آب جهت بقای حیات و صحت غذا  
 ضروریست چنانچه اگر یک شخص تندرسک و توانا هشت یا  
 روز و بعضی زیاد بران غذا نخورد از گرسنگی خواهد مرد.  
 از سبب حرکات و افعال جسمانی زندگی هر روز بلکه  
 هر لحظه جسم انسان تحلیل شده میرود یعنی آب میشود بقسم  
 قضیه عرق و بول و براز و غیره، از بدن اخراج می یابد  
 پس جهت بدل یا تحلیل جسم خوردن غذا حیست، و هم از  
 خوراک حرارت پیدا میشود، بنابراین غذاء و فائده کلی بسیار  
 یعنی پوره کردن حصه تحلیل شده جسم و حرارت و غیره  
 یا حیوانی که ازان جسم ما گرم میباشند، اگر غذای کافی برا  
 جسم نرسد روز بروز لاغر شده می رود و طاقت بدن نیز  
 گشته اقسام امراض پیدا میگردد چنانچه در قحط سالیها

بسیار مردمان پر بیماری رہا ہے مختلفہ مبتلا شدہ اند ،  
 چون پرورش جسم و حصول حرارت و الاستیجائیہ غذا  
 بنا بران باید کہ این قسم غذا خوردہ شود کہ در ان غذا  
 بیشتر باشد ، تا مطلوبہ دو گانہ و فوق حاصل شود ، و اگر  
 از غذا مقصد مذکور حاصل نشود ، غذای مذکور ناقص بودہ  
 جسم کمزور میگردد ، پس احتیاج از ان ضروریست .

## فصل اول ترکیب بہت غذا جسم

و عناصر جسم انسانی

چونکہ غذا پرورش جسم انسانی و بدلہ تبدیل آنرا میکند ، بنا بران  
 معلوم میشود کہ ترکیب غذا و جسم انسانی زیادہ باہم شباهت  
 دارد ، و غذا ہم از همان عنصریات کہ جسم با ترکیب یافتہ بہتر  
 عناصر جسم انسان ، حکمای متقدمین عناصر عالم را  
 چہار میسند ، یعنی خاک ، آب ، ہوا ، آتش  
 لکن حکماے متاخرین تحقیق رساندہ اند کہ عناصر پنجمیناً



هشتاد یا هشتاد و یک است، و نیز ممکن است که دیگر عناصر نیز باشد  
 جسم انسان از چهارده عنصر متناسب با ترکیب یافته، در صورتیکه  
 وزن جسم یکصد و پنجاه و چهار پونز (پاؤ) تخمیناً باشد -

نمبره نام عنصر گرین اونس پونز نمبره نام عنصر گرین اونس پونز  
 (۱) آکسیجن ۱۱۱ + (۸) فلورین ۲۰ -

(۲) نایتروجن ۱۵ + (۹) کلورین ۳۵.۵ -

(۳) کربن ۲۰ + (۱۰) سوڈیم ۱۱.۶ -

(۴) نایتروجن ۹ - ۳ + (۱۱) آمون ۱۰۰ -

(۵) فاسفور ۱۹ - ۱۲ - ۱ + (۱۲) پتاسیم ۲۹ -

(۶) سلفر (گوگرد) ۲۱۷ - ۲ - ۲ + (۱۳) میگنیشیم ۱۱ -

(۷) کلسیم ۲۰ - ۲ + (۱۴) سیلیکا ۲ -

عناصر فوق در جسم انسان در حالت بسیط یعنی جدا جدا نیست  
 بلکه بطریقهای مختلف با هم مرکب گردیده اند، مثلاً  
 دو عنصر اول الذکر یعنی آکسیجن و نایتروجن با هم ترکیب  
 یافته آب ساخته اند که تخمیناً هفتاد و فیصد حصه جسم انسان

است ، آکسیجن و کاربن با هم ترکیب یافته حرارت  
در جسم پیدا میکنند ، نایتروجن و دیگر عناصر با هم ترکیب  
یافته گوشت و رگ و پی ساخته است ، بنابراین چهار عنصر  
آکسیجن و نایتروجن و کاربن و نایتروجن را عناصر صوری نیز  
میگویند .

سودیم ، پتاسیم ، کلسیم ، بهر آن عناصر کلورین ، فلورین  
گوگرد ، فاسفورس مرکب گردیده ، بعضی املاح خون بلغم  
و صفرا و عرق و غیره میسازد ، چنانچه سودیم و کلورین با هم  
مرکب شده نمک طعام ساخته است که در خون شامل باشد  
و فاسفورس با آکسیجن و کلسیم ترکیب یافته میگویند  
فاسفیت و کلسیم فاسفیت ساخته که هر دو ترکیبات مذکور  
در استخوان و رگ موجود میباشد ، آهن در خون موجود  
بوده رنگ آنرا قرمزی ساخته است ، سلیکان در ساخت  
دندان شامل است که آنرا مضبوط و محلی گرداننده است  
هلالت نمود (۱) از بیانات فوق روشن شد که چهار عنصر آکسیجن

و نایندرجن دکاربن و نائترجن در جسم انسان نسبتاً  
 بمقدار زیاده شمولیت دارد بنا بران استنتاج میتوان  
 نمود که خوردن همان قسم غذا اختیار شود که عناصر مذکور  
 دران زیاده باشد .

### فصل دوم - اقسام غذا

بلحاظ ترکیب عنصری ماکولات سه قسم است :-

(۱) نباتی .

(۲) حیوانی .

(۳) معدنی و غیره لکن بلحاظ غذائیت جسم پنج قسم است

(۱) پروٹین یعنی غذای لحمی یا گوشت پیداکننده .

(۲) فیٹس یعنی مشحم یا چربی پیداکننده .

(۳) کاربوهایڈریٹس یعنی نشائیة و شکرچه .

(۴) سالٹس یعنی املاح و نمکیات .

(۵) وائٹر یعنی مائیه یا آبدار ، کنون هر یک مفصلاً ایضاً

بسیارند .

اول - پروٹینز Proteins یا نائٹروجنس Nitrogenous

یا البومی نس Albuminوس اغذیہ طعمہ راگویند کہ در جسم انسا  
گوشت پیدا میکند و در ان عنصر نائٹروجن زیادہ میباشند پو  
ورگ و پنے ازان زیادہ تر ترکیب گرفته و غذا ہا می  
این قسم حرارت نیز پیدا میکنند ، جتہ اشخاصی کہ  
کار و ماغی و جسمانی زیادہ میکنند و اطفال را بسبب  
ضرورت نشو و نما زیادہ تر ضروریست غذای نائٹروجنی  
و قسمت :- حیوانی و نباتی ، لاکن در غذای حیوانی مقدار  
نائٹروجن زیادہ تر میباشد گوشت ، تخم مرغ ، ماہی ، شیر  
ماست و غیرہ غذا سے لحمہ حیوانی است .

گندم ، نخود ، لوبیا ، ماش و غیرہ والہا غذای  
نباتی مذکور است .

ہدایت نمبر (۲) دریک شبانہ روز جتہ یک شخص جوان از  
بست <sup>۲۷</sup> شغال تا بست و ہفت شغال غذا سے مذکور  
ضرورت دارد ، لیکن براسے شخص ریاضت کش

جسمانی و دماغی از چهل مثقال تا پنجاه و شش مثقال  
در یک شبانه روز کفایت میکند ، از زیاده  
خوردن مقدار معین این قسم غذا خون بدن زیاده  
شده امراض خوبی پیدا میکند ، و نیز مزاج تند و  
سریع الغضب می گردد .

دوم چیش (Fats) یعنی شحمات یا غذای مستمنه که  
غذای مشتمل بر روغن و چربی است چونکه در تغذیه مذکور کاربرد  
پیدا شد بنابراین خوراک کاربندی نیز گفته میشود ،  
این قسم غذا در جسم گرمی و طاقت و فریب پیدا میکند  
چربی و روغن و تیل و مسکه از قسم غذای مذکور است .  
هلاکت صبر (۳) بهرست اشخاص جوان در یک شبانه روز شانه  
مثقال ضرورت دارد ، لکن بهرست مردمان مسفت و محنت  
کش تا بهرست مثقال جواز است ، زیاده استعمال  
آن خسرابی و ضربه و اسهال پیدا میکند ، یا در جسم  
جمع شده فریبی مفرط گردد آن در حقیقت بذات خود در

حادثہ پینا پید (خاصی فی السیمین المذکور) قول جالیوس،  
 سوہم اس کاربوہائیڈریٹس Carbohydrates یعنی غذا

نشائیج یا غذا سے جلویہ یا نشائیستہ وارد شیرین  
 مثل غذا سے مشورہ در جسم حرارت و طاقت پیدا  
 میکنند در ممالک گرم زیادہ تر استعمال آن مفید است  
 زیرا کہ سرریح الإضمیمہ پیدا شد، در دوران ہضم نشائیستہ  
 بشکر تبدیل شدہ زود جذب میشود و در دیگر بشکر حیوانی  
 تبدیل یافتہ حرارت و طاقت پیدا میکنند، مثل

غذا سے مشورہ بدن را فاسد و بیپایند  
 ساگروانہ، نشائیستہ، برنج، شکر، کچالو،

اراروت از قسم غذا سے مذکور است .

ہلاکت نمبر (۴) جہہ یک شخص متوسط جوان صحیح المزاج

در یک شبانہ روز ہفت خورد غذا سے مذکور

کافیست از زیادہ خوردن آن اجتناب لازمی است

زیرا کہ مرض سوء الإضمیمہ و اسہال و مداومت اکثر آن

## مرض زیا بطن پیدا میکند .

پحصارم :- سالتس (Salts) یعنی املاح یا نمکها، در غذا

مداغ از نمک نه فقط نمک طعام است بلکه نمکهای کیمیا و

میباشد که در میوه ها و سبزیها و غیره است و نمک طعام

نیز نمک کیمیا و بیست، بجهت هضم غذا خصوصاً غذا می

لحمی معادنت میکند، نیز در ساخت خون و استخوان

و گوشت بدن کار میبرد، و مدارا فعال کیمیاوی

جسم بر نمکها انحصار دارد، اگر مقدار نمکیات جسم کم گردد

ماضمیر خراب و دوران خون است میگرد و نمک طعام

بهمراه غذا خورده میشود لکن خوردن سبزیها و میوه ها که نمک

نباتی در آن شامل است نهایت ضروریست، در میوه ها

و سبزیها چون پتاش و فاسفیش و سودا و ستریش و مار

اثریش که آنها نمکهای نباتی اند شمولیت دارد، و

نمک طعام نیز از همین اقسام است .

هدایت نمک (۵) براسے یک شخص جوان مقدار سه مثقال تا

شش

شمال نمکیات مذکور کفایت میکنند، و از ناخوردن  
سبزها علاوه از خرابی بهضم و سستی دوران  
خون مرض سکر دسے (سکر پوٹو - سلاق) یعنی چهار  
شدن خون از بدن و ندا نپیدا میکنند کہ بالآخر بہ نتیجہ  
بدنہو میسکرود .

پشمیم - واٹر (Water) (آب) اگرچہ اختلاف کلی است  
کہ آیا آب جزو بدن میشود یا نہ، مگر ضرورت آن بہرہ غذا  
ملحق است و تفصیل آن در باب دوم فصل سوم و ضرورت  
آن بہ جسم انسانی را مفصل واضح گردید، کنون در اینجا  
نیز کمی بیانات وادہ میشود، چہرہ بقاسے جہات بعد  
ہوا آب است تخمیناً ہفتاد و سہ فی صد ساخت بدن انسان  
از ان ترکیب گرفتہ و بہرہ غذا بدرقہ است  
یعنی اجزاسے غذا را بخود حل کردہ تمام مصطلح  
میرساند و بہضم غذا معاونت میکنند و غنای جسم  
را بہرہ بول و براز و عرق و غیرہ خارج مینمایند و اگر



نوشیدہ نشود فضلات جسم خارج نگردیدہ اقسام  
 امراض بلکہ موت پیدا می کنند ، مقدار نوشیدن  
 آب بسن و موسم و عادت تعلقات دارد ، زیادہ نوشیدن  
 آب ، رطوبت ، ماضیہ معدہ را ضعیف و حرارت  
 آنرا کم نماید ، بعض مشروبات علاوه از آن غذائیت  
 ظاہر نیز وارد ، چون چائے ، شربت ، ماء الشیر ،  
 قہوہ ، کوکو ، دوغ وغیرہ کہ غذا سے مائی نیز گفته  
 سے شووہ .

مدایت نمبر (۶) اگر غذا سے مائی بجمتہ دفع ماندگے یا  
 بقسم تفریح و تحرک و یا براسے رفع گرمی استعما  
 کردہ شود مفید است ، لیکن از اکثر تشریبات آن و نہا  
 در بابین غذا نوشیدن آن اجتناب حتمیست ،  
 ورنہ اندیشہ صرورت امراض خطرناک میباشد .

## فصل سوم در مقدار غذا

مقدار غذا را چنانچه در شخص ششم نام معین کردن دشوار  
 بل محال است، زیرا که مقدار غذا بغير جنسیت و موسم  
 وغيره تعلق دارد، بلكيف تعمیل آيه صحت هدايه  
 كذا و ان شربوا ولا تسرفوا (بخورید و بنوشید و اسراف  
 نکنید) فسر اینهمه در شخص است، و حضرت پيل شیراز  
 هم میفرماید که: پنجاه گرم نخور که دهانت بر آید، نه چند آنکه  
 از ضعف دهانت بر آید، و در هر شخص لازم است که تا  
 خوب اشتها می سادق پیدا نشود میل بغذا ننماید و از  
 امتلاسه شكم احتراز نماید، زیاده از آن بعضی حالاتی  
 که تعلق غذاست به تحریر می آید :-

(۱) : در محض - جهت اطفال خورد سال شیر بهترین غذا  
 زیرا که براسه نشود و نامی جسم اطفال نسبت بچواتان  
 غذا بر مقومی و پرورشش کننده جسم زیاد تر ضرورت

دارد، و شیر جهان خاصیت را دارد، و اغذیه روغن دار  
 و نشایسته دار هم بمقدار مناسب داده شود، لیکن  
 جوانان را مثل اطفال نوشیدن شیر ضرورت زیاد <sup>نسبت</sup> <sup>نسبت</sup>  
 بلکه آنرا شیر کمز و غذای نشایسته دار و شیرین  
 داده شود، نسبت باطفال آب زیاد تر بدهند،  
 پیرانرا با مخصوص نسبت بچوانان غذا کمز و ادن موافق مزاج  
 ایشان است.

بسیب نشو و نما <sup>را</sup> جسمی اطفال ضرورت اکل غذا

زیاده دارند، چنانچه بچپرده سه ساله مساوی نصف غذای  
 یک شخص جوان خوراک دارد، و چارده ساله برابری یک شخص  
 جوان خوراک دارد.

(۲) بنسبت استخوانی چون مردان نسبت به نسوان زیادتر  
 ریاست جسمانی بیکشند، بنابراین خوراک شان نیز  
 زیادتر باشد.

در موسم سرما جهت تأمین داشتن حرارت

انسان را ضرورت خوراک نسبت موسم گرما زیادتر است ، خصوصاً غذا سے مولد حرارت و قوت ، بہین سبب در موسم سرما مسکہ ، روغن ، گوشت ، تخم ، شیر و نشایستہ دار غذا نسبتاً زیادہ خوردہ میشود .  
لیکن در موسم گرما از اکل این چنینی تغذیہ بقلیل خیرتر است  
لیکن میوہ جات تازہ و اشربہ سرد استعمال کردن مفید است  
لیکن بیخ آب و برف آب زیادہ از اندازہ نوشیدہ نشود .

مثلاً در غنا اسی مطلوبہ دونا بہ بہ جہتہ یک شخص جوان متوسطہ الیاریہ  
در موسم اعتدال در یک شب بازہ روز غذا یی چھکانہ بقدر  
ذیل کافی است بہ

- ۱- غذای مایہ و خسی یعنی گوشت غیرہ بیست و ہفت مثقال
- ۲- غذای نشایستہ دار و شیرین از خوردن کھنپارک تا تخمیناً چھار
- ۳- روغن یا مسکہ وغیرہ از دہ مثقال تا سیزدہ مثقال
- ۴- نمکیات ( معدنی ذہباتی ) از دہ مثقال تا شش و نیم مثقال

۵- آب زخاوه در غذا شامل باشد خواه طلحہ (از یک چارک تا پنج نیمہ چارک)  
 لیکن در مقدار غذا بلحاظ ترکیب غم و سکونت اقلیم و پیشہ و موسم  
 ضرورت کمی بیشی پیدا میشود، باشندگان ممالک سرد  
 اغذیہ حیوانی چون گوشت و روغن زیادہ میخورند مثلاً  
 ہر قدر گوشت کہ مردمان ملک مقدس میخورند،  
 مردمان ہند ہرگز خوردہ نمیتوانند، و اما لی ممالک  
 گرم سبز بہا و تر کارے زیادہ بصرف غذای آورند، و  
 ساکنین ساحل دریای شور غذاے خود را از ماہی میسازند  
 بعض متحققین میگویند کہ جہت بدل ما تھلیل جسم در  
 یک شب باندہ روز برای ہر شخص از بیستم تا بیست و پنجم روز  
 بدن آن غذا و آب ضرورت دارد.

ہلاکت غدو (۷) با اہمہ بیانات فوق مردمان محنت کش و دماغی  
 را غذاے لطیف خوردن بہتر است، زیرا کہ جسم  
 ایشان زیادہ تحلیل نمیشود، مگر از زیادہ صرف شدن قوہ  
 دماغی و عصبی ماضمہ کمزور میشود، بنا بران براسے انھن

اشخاص غذا سے سریع الهضم لطیف مقوی خورد  
لازم است .

ڈاکٹر ان جہتہ مردمان ریاضت شس دماغی بیشتر  
مرکبات فاسفورس را مفید میدانستند لیکن در  
ایام خیال مذکور نسبتاً مفید ثابت نشده ، بلکہ غذای  
ناپیر و جنی یا پروتینز را فائدہ مند ثابت نموده اند .



## فصل چہارم در اوقات غذا

مقرر کردن اوقات غذا، بہ گرفتار سے روزانہ و کاروبار  
 و مشاغل بویسہ و دیگر حالت تعلق دارد، لکن باید کہ غذا  
 بوقت معین مقررہ کہ اشتہای صادق پیدا شود و معده  
 مستعد و منتظر ہضم غذا گردد خوردہ شود، زیرا کہ غذا بوقت  
 معین و مقررہ و بشرط مذکور مشروط نگردد، باضعفہ  
 بلکہ خسر ابیشود، اطفال خورد مسال در سہ ساعت  
 ضرورت خوراک دارند، لیکن جوانانز باید کم از کم چہا  
 و تقابین خوردن دو غذا سے معتدل المقدار بنمایند  
 زیرا کہ در چہار یا چہار و نیم ساعت غذا ہضم میگرد  
 و نیم ساعت یا یک ساعت تا رسیدن غذا ہی دو ہضم  
 آرام گیرد.

اشخاص بیمار و کمزور کہ اضعفشان قوسے نباشد  
 غذا سے سریع ہضم لطیف بمقدار کم در سہ ساعت

یا چہار ساعت داوہ شود، تاکہ بہ آسانی ہضم گردد،  
 و بیمار اگر انحصاراً غذا سے مہکت چون فیرنی، ساگودا  
 ماتوت، یخنئی، شیر و غیرہ بد ہند بشرطیکہ موافق  
 مزاج آن باشد .

امالی گرسیر عموماً روزانہ دو بار عادت غذا خوردن  
 دارند، یعنی یک مرتبہ وقت پیشین و یک مرتبہ وقت  
 شب، لاکن بہترین است کہ در موسم گرمی وقت  
 صبح قدری ناشتا شود تا معده خالی نمائندہ باعث  
 تولید امراض صفراوی نگردد، و یکبار چاشت غذا سے  
 کامل و بار دیگر وقت شب خوردہ شود، لاکن اعتدال  
 را ہمیشہ مد نظر دارند .

بعض مردمان کم کم و بار بار غذا میخورند، و بعضی وقت  
 دیگر سرد و پر چیز خوردنے کہ میسرشان آید و برخی  
 یکبار غذا سے وافر زیادہ از اعتدال میخورند کہ آہندہ  
 باعث تخریب نظام ہاضمہ و سبب تولید امراض گوناگون



میگردد ، بنا بر این اجتناب از آن واجب است .  
 هدایت غیب (۸) تا اشخاصی صادق پیدا نگردد ، سر انگشت  
 بسوی لقمه دراز کرده ، نشود ، ورنه انسان خود را مریض

خواهد ساخت .

### فصل پنجم (۵) - تأثیرات

زیاده یا کم خوردن ناکولات

زیاده خوردن :- اگر غذا زیاده از ضرورت خورده شود ، شکایت  
 بدیهی و نفخ شکم و قراقرآن عارض میگردد ، صفرا  
 غالبه نموده درد سرا یا دوران سر و غشیان و قبض شکم حادث  
 میگردد ، و یا از خراش معده اسهال پیدا میشود  
 و برور آیام مرض بواسیر ، وضعف جگر ، و نفرس ،  
 و سستی بدن و کهالت بلکه بیوقوفی ، و در اکثر حالات  
 فزیهی مفرطه که آن هم مرض است نتیجه میبخشد ، زیاده  
 خوردن شیرینها و روغن ( در صورت قلت ریاضت بدن )  
 بد اوست ، یا بفریهی مفرط ، و یا بشکایت ترشی معده ،

و جشاء حامض (آرغ ترشی)، و نفخ شکم و تخیر معده  
و بعض اوقات بمرض ذیابیطس (کثرت بول، بول شکرکی)  
منجر میگردد.

حریص بودن در اکل گوشت و غیره، امراض خن  
چون بواسیر، دوج مفصل و تقرس و غیره انسان  
را دوچار میسازد.

که کم خوردن - اگر غذا از مقدار معین و ضرورت بدنی کم خورد  
شود، و تاقه کشی را انسان عادت گیرد، جسم روز بروز لا  
و ضعیف و کمزور و طبیعت کست و کسل و چهره بی برکت  
و مخالف امراض مثلاً سکر و س (سکریت، سلیاق)

یعنی جاری شدن خون از بن دندانها، و اسهال، پوچس  
استسقاء، و بعض امراض جلدی انسانرا بعداً میسازد، و میباید  
طبیعت از کردن کار نفرت پیدا میکند و قوه مدافعت کم  
و رنگ بدن زرد و زار و دل کمزور میگردد و تحمل تکلیف را  
برداشت کرده نمیتواند، بالآخر ضعیف القلب بی قوه

گردیده جاده پیمای ملک عدم میگردد، اگر با کل  
ترک کل شرب نموده شود، همان نتیجه پریشانت یاده روز  
بان میرسد.

اطفال را ضرورت غذا نسبتاً زیاد است و  
اغذیه شیرین و نشایسته در نسبت غذا سینه <sup>حیثی</sup> <sub>بسیار</sub>  
گوشت پیداکننده کمتر داده شود، و اگر <sup>شخص</sup> <sub>کدام</sub>  
تایک عرصه ترک خوردن غذا سینه <sup>حیثی</sup> <sub>بنماید</sub> ،  
کمزور و زرد میگردد، و اگر ترک غذا سینه <sup>حیثی</sup> <sub>بنماید</sub>  
دارو شیرین بنماید چندان تکلیف یا نقص عائد نشود  
لاکن از ترک روغن و چربیها هم انسان نحیف و بیمار <sup>بیمار</sup> <sub>گردد</sub>  
و از اجتناب نمک طعام هم خرابی خون و گرم شکم و غیره  
شکلیات پیدا میشوند، چنانچه در بعضی ممالک <sup>منزاسه</sup> <sub>سے</sub>  
مجرمین را دادن طعام بے نمک مقرر کرده بودند .  
(در خصوص ترک خوردن سبزیها در هدایت نمبر ۵۰)  
باب ہذا رجوع شود .

محنت کشان و مانعی را غذا سے لطیف سریع  
 الہضم سادہ خوردن نہایت ضروری است، لکن  
 ریاضت کنندگان بدنی را غذا سے مقوی  
 مرکب خوردن نہایت لزوم دارد۔

صلابت نمبر (۹) مردمان آرام طلب و بیکار را باید کہ طعام  
 روغنی، نشایستہ دار شیرین بالنسبت کمتر خوردند  
 و معیشت خود را بصرف نمودن بقولات و ترکاریہا  
 و فواکہ انحصار دہند، و در خوردن گوشت و تخم اکثر  
 ننمایند، تا با ضمیمہ شان بآن موافقت کردہ منہجر  
 بفساد نگردد۔

## فصل ششم بعضی آیات

ضروری متعلق خوردن طعام ضمیمه آیات فوق  
 اگر انسان خوانمان حفاظت صحت خود باشد لازم است  
 که علاوه از هدایات فوق بهدایات ذیل نیز پابندی نماید  
 هدایت نمبر (۱۰) غذا خوششما و خوش ذائقه بوده خوب پخته  
 شده باشد از غذا سبکی نیم پخته و باسی احتراز کرده شود.  
 هدایت نمبر (۱۱) طعام آهسته آهسته خوب مضغ شود تا آب  
 که باضم طعام است در آن خوب امتزاج یا بدو نشانیست  
 آنرا قابل فهم سازد، زیرا که غذا بشیر جویدن و جلد جلد  
 باضمه را خراب ساخته مرض پیش و اسهال و غیره حادث میگردد.  
 هدایت نمبر (۱۲) در وقت طعام خوردن طبیعت خوشش  
 نیم داشته شود، زیرا که از ریج و غم و فکر در حالت نیم  
 غذا خوردن باعث حدوث بدیهیست.  
 هدایت نمبر (۱۳) ماکولاته حقیقه معتدور باید که تازه طنج داده و از

غذا سے بسیار گرم حذر کرده شود و اطفال را با خصوصیت  
نان باسی بوقت صبح نهند .

هلاکت نمبر (۱۴) شکم غذا خورده نشود ، بلکه چند لقمه از آشتهای  
کتر خورده شود تا که قوهٔ ماضمه بحال خود مانند ،

هلاکت نمبر (۱۵) در اثنا سے غذا خوردن آب بسیار نوشیدن

نشود بلکه چند جرعه جهت رفع خشکی حلق خورده شود

زیرا که از زیاد نوشیدن آب کیسٹیک جوس (رطوبت  
معدہ) که ماضم طعام است رقیق و کمزور گردیده ماضمه

خراب میشود .

هلاکت نمبر (۱۶) ما قبل و ما بعد غذا فوراً آب نوشیدن

نهایت مضر است و اجتناب از آن حیثیت ، البته

یک ساعت قبل از آن و یا دو سه ساعت بعد آن حسب

خواهش نوشیدن فائده دارد .

هلاکت نمبر (۱۷) در مابین غذا نوشیدن آب نهایت مضر

یا آب برف و یخ و آرسنیک مضر است خصوصاً در مابین

غذای گرم، لهذا احتیاط ازان لازم است ورنه تا  
ضرب و ضعیف میگردد.

هلاکت نمبر (۱۸) بعد طعام خوردن یک یا نیم ساعت آرام  
کرده شود تا که معده متوجه هضم غذا گردد، و خون بطرف  
معده جمع آید و ازان رطوبت باضم شراوش کنند  
و اگر بعد غذا ریاضت جسمانی یا داغی کرده شود رجوع  
خون و طبیعت بدگیر طرف شده رطوبت باضم بمقدار  
کافی تولید نمی یابد، بنابراین باضم خراب  
و کمزور شده غذا هضم کامل نمی یابد، بنابراین بعد از  
فراغت طعام تا دو سه ساعت مواظبت و غسل کردن  
خصوصاً اشخاص ضعیف الهضم را سخت زیان دارد.  
هلاکت نمبر (۱۹) متواتر غذا یکی قسم خورده نشود بلکه  
روز بروز غذا تبدیل گردد، دریک وقت دو قسم غذا  
نخوردان مضایقه ندارد، لکن از خوردن چند قسم غذا  
مختلف الهضم (یعنی زود هضم و دیر هضم و لطیف و ثقیل)

پرہیز شود، اگر کدام وقت خوردن چند قسم غذا اتفاق  
 افتد اول غذا سے لطیف و بعد ثقیل خوردہ شود، ورنہ  
 اندیشہ سدہ و ماساریقا و جگر در آن است چنانچہ خیال حکما  
 جوید ہم برین است بعض اغذیہ چنین اند کہ از اجتماع آن  
 در معده فساد آید، چون گوشت و ترپوز، و شیر، ترشی یا شیر  
 و ماہی یا انگور و کلمہ یا چغیرہ بنا بران یکی بلا سہے دیگر خوردہ  
 نشود.

ہدایت نامہ (۲۰) پیران باید کہ غذا کمتر خوردند، زیرا کہ اول ہضم  
 خراب سیب باشد و دوم ریاضت بدنی کمتر مینمایند.  
 ہدایت نامہ (۲۱) در وقت شب غذا شکم سیر نہاید خورد، زیرا کہ در حال  
 خواب فعل ہضم بطی می باشد و باید کہ دو سہ ساعت قبل از خواب  
 کردن شب طعام خوردہ شود، ورنہ اندیشہ سدہ و شمش  
 کا بوس و دیدن خواب ہمای ہولناک و پریشان می آید  
 ہدایت نامہ (۲۲) در موسم گرما یک یا دو ساعت قبل از خوردن  
 طعام غسل کردن مفید است، لیکن بعد غذا غسل



فوراً مضر است و اگر حاجت باشد کم از کم دو ساعت  
بعد غسل کرده شود.

هدایت نمبر (۲۳) ظروف طعام باید که صاف و پاک باشد، و دستر  
خوان چرکین نباشد، و از استعمال ظروف چرک  
اجتناب کلی لازم است.

هدایت نمبر (۲۴) بهراه اشخاصیکه بامراض متعدده مسری  
بمثلاً باشند و یا با اشخاصیکه دستهای شان چرک باشد  
طعام خورده نشود، بلکه علیحده خورده شود.

هدایت نمبر (۲۵) اگر ناخنهای دست رسیده باشد، باید  
که قبل از طعام خوردن قطع شود، و مسواک نمودن قبل  
و بعد خوردن طعام استعمال گردد، زیرا که اکثریة جراثیم  
در تحت ناخن و دندانها اجتماع پیدا بند، و اندیشه  
پیدایش بعضی امراض میگردد.

هدایت نمبر (۲۶) ماکولات و مشروبات را از گرد و غبار و  
نمستن حفاظت کرده شود.

ہدایت نمبر (۲۷) در آیام امراض با خصوصاً و در دیگر اوقات  
 عموماً از نشستن بکس بر طعام احتیاط را مد نظر دارند  
 زیرا کہ ممکن است مواد زہر دار امراض متعدی را از  
 یک شخص بدیگر شخص رسانند، و بالاسے مواد مستخرجہ از بعض  
 محرقة یا ہیضہ وغیرہ شستہ باشد و باعث سرایت  
 مرض گردد، و خوردن طعامیکہ در آن بکس افتادہ باشد  
 زیادہ تر قابل اجتناب است .

ہدایت نمبر (۲۸) طاق طعام خورے راحتی الوسع بافضا  
 و ہوا دار انتخاب نمایند کہ از عفومات دور باشد میزد و دستخوار  
 را صاف و پاک کنند .

ہدایت نمبر (۲۹) خدمتکار طعام و آب باید کہ نطیف و پاک  
 باشد و حتی الامکان از خادم چرک و کثافت الود اجتناب

ورزند .

ہدایت نمبر (۳۰) طبایخ نیز باید کہ بصفت مذکور موصوفہ باشد  
 و لظروف بطنج مسین را اگر ممکن باشد ہر ماہ ورنہ قبل از بروز

زنگ مس آن قلعی نمایند، و ظروف را باید که بسرب قلعی بنمایند  
و در نه تولید امراض خطرناک مینمایند.

هدایت نمبر (۳۱) بهترین مشروبات بقدر مناسب مذکور آب  
نخاله است، نوشیدن سوپا و اتر و غیره هم مفید است  
بشرطیکه در ساختن آن صفائی ملحوظ شده باشد.

هدایت نمبر (۳۲) لحاظ عمر و جنسیت و موسم و مقدار غذا و غیره که  
در فصل سوم در بیان مقدار غذا و فصل چهارم در اوقات  
غذا و فصل پنجم اثرات زیاده یا کم خوردن غذا واضح  
گردید نیز ملحوظ نظر باید داشت.

## فصل ہفتم۔ غذا کی انسانی

" غذا سے جسے انسانی طبیعت، "، این مسئلہ از صد سال  
 سال زیر بحث است، از زمان فیثاغورث حکیم الی الان  
 مباحثات و اختلافات زیاد واقع گردیدہ، زیرا کہ تمامی قوا  
 مختلفہ کہ بر جسم انسانی تاثیر میکند ہمہ از موثرات قوت  
 غذاست، ہر قوا کے جسمانی و روحانی و اخلاقی اثر  
 زیادہ از غذا میباشد، یک مشہور مثل انگریزیست، کہ ترجمہ  
 ان بزبان فارسی چنین است کہ "۔ دو انسان ہمان شخصیت  
 کہ ہر چیز بخورد، اقوام متحدہ "مالک یورپ و امریکا بہ این مسئلہ  
 متوجہ گردیدہ، ڈاکٹر ان قابل و فیلسوفان کامل آن ولایات  
 بہ تحقیقات متواتر کو شان شدہ مسئلہ غذا را ایک علم مستقل قرار  
 دیا اصطلاح انگریزی دانی الی لکس یعنی قانون تغذیہ "Die Lehre  
 است غذای حیوانات یعنی غذای انسان بہ "قسمت ۱۵۰  
 Carnivorous یعنی حیوانات گوشتخوار

(۲) - ۱ - هر بی ورس Herbivorous یعنی حیوانات نباتی خوار.

(۳) - ۱ - آمنی ورس Omnivorous یعنی حیوانات همه خوار.

الآن تصدیق این امر شود که حضرت انسان بگرد ام بی از جماعات

سه گانه شامل خواهد بود!

بقدر دلائل و فیصله حکما یقیناً بجماعت سوم شامل است لیکن

جهت فیصله این امر دلائل فرضی و احتمالی مستند نیست، بلکه بر صواب

فطرت غور و خوض کرده است، و روشن است که بلحاظ افعال

و خواص طبیعی دو طائفه حیوانات کاملاً با هم برابر نیستند، بلکه

بهر چنانست افعال فطری جدا گانه دارند، مثلاً ماهیان در آب

میزینند، و طیور پرواز می‌پزند، و شیر و پنکاک گوشت و گاو

و گوسفند و بز علف می‌خورند.

غرض آنیکه هر کدام وظایف فطریه دارند، و فرائض اینها

ایشان ارادے یا اختیاری نیست، زیرا که حضرت خالق

المخلوقات بل شانہ ساخت بسم و قوای آنها را چنان

نطق فرموده که هر کدام فرائض و وظایف فطری خود را

نخوبی انجام داده بتواند، مثلاً شیر را جهت در اندن چکا لهاد دندانها  
 تیز و گوسفند و بز را دندانها را سطح پهن برای جویدن گیاهها  
 و حیوانات حمالک سر در امویها را زیاد جهت حفاظت بدن  
 شان از برودت عطف کرده، پس بیوت پیروست که  
 خلقت مخلوقات مناسب حال شان کار قدرت است، و نیز  
 ظاهر است که اگر گز به علف و گوسفند گوشت خورد، کار خلا  
 قدرت ازان مشاهده میشود.

پس اکنون در ساختن جسم حیوانات غور و مشاهده نمایم  
 که حیوانات علف خوار و گوشت خوار در شکل دندان و محض  
 و روده کدام تفاوت دارند تا ازان انسان را کدام یکی  
 از دو شعبه محسوب نمایم؟

(حیوانات علف خوار)	(حیوانات گوشت خوار)
(۱) - چهار دندان انباشان تیز در از (۱) - انباشان تیز نیست بلکه مانند ساق	است
دندانها را لاشه کوتاه است که	که برای حیر کردن گوشت خلقت شده
گیاه را بسانند .	(۲) - در وقت خوردن زخم شان

عموداً حرکت میکند و طرف راست و ۱۲- در وقت خوردن زنجیر نشان  
چپ ندیگردد .  
افقاً حرکت میکند تا علف

۳- معده شان خانه دار نیست خوب سائیده شود .

۴- روده های آنها بسیار دراز ۱۳- معده شان خانه دار است .

نیست مثلاً روده شیر تخمنا چند ۴- روده های طویل دارند مثلاً

قامت آن طویل است . روده گوسفند بنفرد چند قد آن

طول دارد .

کنون انسان در کدام یکی از شعبتین شال خواهد بود ؟  
۱- مانند حیوانات گوشت خوار انبیا تبیز دارد لکن کوتاه و درامی دندانها

مسلح پهن مانند حیوانات علف خوار هم هست .

۲- فلک اسفل یا الاشه در انسانا کے طعام خوردن بالا و پایان نیز

بطرف راست و چپ مانند حیوانات گوشت خوار و علف

خوار حرکت میکند .

۳- ساخت معده پر دودسته حیوانات مشابهت دارد .

۴- امعا و روده های انسان بسیار کوتاه و نه بسیار دراز

بلکہ متوسط است و طول امعای انسان شش چند قاسمیت  
آن است .

پس بیایہ تحقیق رسید کہ انسان بلحاظ جسم گوشت خوار  
و علف خوار بہر دست ، بنا بران انسان را در زمرہ حیوان  
ہمہ خوار حساب نمودن درست و مناسب است .



## فصل ششم در بیان بعضی غذای حیوان و نباتی

شیرینک غذا کے کامل مقوی راست ، زیرا کہ اطفال آنت  
کیسٹل تخمیناً فقط ازان نوشیدہ گوشت و پوست و  
استخوان و رگ و سپے و جمیع اجزای بدنی آن پرورش  
و نمویا بد .

غذای لحمی و غذای شکر تہ و خمیہ و املاح و آب یعنی اقسام  
پنجگانہ غذا در ان موجود است بہین قسم کہ جتہ اطفال غذا  
کامل است براسے جو انان و پسران ہم تا یک درجہ غذای  
کامل است لکن اگر در معدہ عامضیت زیادہ باشد دوران  
صورت نفع و درد شکم و غیرہ پیدا مے شود پس باید  
کہ دوران لائم و اٹرو سوڈا و اٹرو مزون کردہ نوشیدہ شود  
خاصیت شیرینک حیوان بہر صحت تعلیف آن استحصار دار  
چنانچہ شیرینک گاود و گاوش حیوان کہ تعلیف آن بشلغم

و نردک و چقدر و علف تازه شده باشد نهایت <sup>سخت</sup> آن  
 اگر خوراک حیوان شیر و پنجه را به شمای خراب  
 چون کنباره و علف خراب تیمت دارد پنجه شیر آن  
 یقیناً خسراب و ناقابل استعمال میباشد .

## خواص شیر حیوانات

مختلفہ، منجملہ (۱) شیر گاو۔

در شیر گاو شکر و امیٹ و نکلیات نسبت بشیر زمان کمتر و  
 جبنت (پنیر داشتن) و چربی زیادہ میباشند، بہمین  
 سبب شیر گاو جهت اطفال شیر خوار غذا کے مناسب  
 نیست .

مذاہب غیر ۳۳ اگر اطفال شیر خوار را بشیر زمان ہمیں زیادہ شیر گاو  
 قدرے آب شکر یعنی (شوگر آف ملک) آمیختہ بنوشانند

## Sugar of Milk

(۲) شیر گاو بیش بہا شیر گاو بیش ثقیل و غلیظ است زیرا کہ

در ان اجسزای چربی و پنیر زیادہ است، بنا بر ان  
 دیر مضم و نفاخ میباشند و نوشیدنش فرہی و کند ذہنی  
 پیدا میکند .

(۳) شیر بز اس درین جبنت و شکر کم و آب زیادہ است، اجتناب

ضعفا و مسلولان و مدقوقان مفید است .

(۴) - شیر گوسفند :- نسبت بشیر بیز غلیظ تر و دسومت دار تر

است و قدرے ثقیل و دیر ہضم نیز می باشد .

(۵) - شیر شتر :- چون در شیر شتر چربی کم و نمکیات زیادہ

است بنا بران بر اسے مرض استفا مفید ہست .

(۶) - شیر خر :- درین دہنیت و جنیت کم - لاکن شکر

زیادہ است و بشیر زنان مشابہت دارد ، وجہ اطفال

و ضعفا موافق است .

(۷) - شیر اسپ :- مثل شیر خر است ، درین ایام در یوٹا

و امریکا جہتہ مرض سل استعمال میکنند .

ہلایت نمبر ۳ چون در شیر بعض گاو و ما جہرم

سل موجود می باشد بنا بران باید کہ شیر را

جوشانده نوشیدہ شود .

## جدول اجزای شیر حیوانات مختلف

نام	درصد چربی	درصد پروتئین	درصد لاکتوز	درصد گالاکتوز	درصد قند
شیر زمان	۸۸	۳۱۰۷	۵۱۸۷	۲۱۹	۱۶
شیر خر	۹۱۰۷	۱۰۸۹	۱۰۲	۵۰۵	۷۲
شیر گاو	۸۶۸۸	۴۹۲	۳۱۵	۴۱۵	۷
شیر بز	۸۷۱۵۴	۳۱۷	۴۱۳۰	۴	۵۶
شیر گوسفند	۸۱	۸	۶۰۵	۴	۵

شناخت شیر خراب، شیر تازه رنگ سفید و ذائقه خوش و یک قسم بوی خاص دارد که نام مرغوب نمیباشد و در آن چینی رسوب نمیکند از جوش دادن قیاقی بگیرد، جهت اندازه کردن آب و مسکه در آن و قسم آنکه ایجاد شده که بواسطه آن معلوم نمایند که در آن آب آمیخته شده یا نه، و یا اینکه چربی آن را

شده باشد، آنرا اول را لیکتومیتر Lacto Meter

یا مقیاس اللبن میگویند و بر آن از ۱۰۰۰ تا ۱۰۳۵ درجات نشانات کزده شده که بواسطه آن وزن مناسبه یا وزن مخصوص شیر را دریافت میکنند چنانچه درجه حرارت ۶۰ فارنهایت و خالص از ۱۰۳۰ تا ۱۰۳۶ وزن مناسبه دارد و لکن اگر از ۱۰۲۶ کمتر باشد بالضرورت در آن آب آمیخته شده میباشد و نیز از کمی بیشی درجه حرارت در وزن مخصوص آن نیز تفاوت ظاهر میگردد، و اگر تمایق آن نیز برداشته شود بواسطه آن قسم دیگر که بمو میتر Gramometer مقیاس آنرا استخوان میگویند، و این یک نشانی است که بر آن ۱۰۰ درجه نشانات عیباشند، و در آن شیر انداخته تا هشت یا ده ساعت <sup>۱۰</sup> میگذرانند و پس بے درین عرصه بالا می آید و ظاهر میگردد چنانچه در شیر خوب از هشت تا یازده فیصد چربی

میباشد .

آمینش کثافات در شیر به اکثریه در شیر بازاری آب کثیف  
 و غیره می آمینزند که قابل نوشتیدن نمی باشد و نیز  
 اگر در ظرف ناپاک چرک شیر بدوشند هم قابل استعمال  
 نیست ، و احتمال پیدایش هضمیه و محرقة و تب و پیش  
 و غیره را داشته میباشد .

## فصل نهم - هدايات ضروری متعلق

شیر و غیره ملحق بهدايات

گذشته

هلايت نمبر ۳۵ - شیر و دوش باید که دستهای خود را قبل از دوشیدن

بشوید و صاف و پاک کند شیر و دوش باید که نه خود بیمار و نه بیمار

دار باشد، ورنه باعث سرایت مرض میگردد.

هلايت نمبر ۳۶ - حیوان شیر دار مرضی نباشد و نه چوپان آن بیمار

باشد ورنه اثر آن در شیر ظاهر میگردد.

هلايت نمبر ۳۸ - قبل از دوشیدن پستانهای آن به آب گرم شسته

خوب خشک کرده شود.

هلايت نمبر ۳۹ - در ظرف صاف و پاک شیر دوشیده شود ورنه

زود فاسد میگردد.

هلايت نمبر ۴۰ - شیر را باید که جوشانده نگاه کرده شود، ورنه خراب

خواهد گشت.



هلاکت نمبر ۱۷۱- ریاضت کشان دماغی باید که شیر گاو  
 بنوشند، و از شیر گاو همیشه بسبب خواص مذکوره فلک  
 پر نیز کنند.

هلاکت نمبر ۱۷۲- شیر را یکبارگی ننوشند بلکه جرعه جرعه تسبیح  
 شود تا لعاب مین بآن امتزاج یابد و مفهم گردد.

هلاکت نمبر ۱۷۳- تا بعد از قبل شیر نوشیدن ترشی یا گوشت  
 خورده نشود ورنه فساد پیدا میکنند، و کسانی که گوشت  
 زیاده میخورند شیر مزاج شان موافقت نمیکند از همین  
 سبب است که مرومان وطن ما را بسبب استمال گوشت  
 شیر سازش نمیکند، بلکه نفخ و درد پیدا میکنند.

هلاکت نمبر ۱۷۴- اگر بعد نوشیدن شیر نفخ یا درد شکم یا اسهال  
 یا قبض حادث گردد بدانند که شیر مفهم کامل نباشد  
 بنابراین باید که آب چنه یا سوڈا و اوژن آمیزه استعمال نمایند.

هلاکت نمبر ۱۷۵- بوقت صبح زود شیر نوشیده نشود،  
 ورنه مفهم خراب میگردد.

هدایت نمائید. ۶- قنای اگر نرم باشد خوب و اگر سخت  
 باشد ثقیل و دیر هضم است اشخاص ضعیف المعده را  
 از آن اجتناب باید کرد.



## فصل دہم در بیان بقیۃ

اغزیۃ حیوانی

مسککۃ: - غذائے مسمن و مقوی بدن است ، باید کہ آوازہ استعمال  
شود ، و مسکک کا بہترین است .

دوغن: - مسکک را گرم کردہ صاف میکنند تا اجزائے زائدہ آن دور  
گردد ، تفصیل مسکک و دوغن در فصل دوم باب ہذا مذکور گردید .

بنایو: - شیر را بتوسط پنیر یا بہ منجد سازند ، غذائے مقوی و بدل  
گوشت است لکن پنیر کونہ مطلقاً ناقابل استعمال و منضبت .

ماست: - اگر آوازہ باشد خوب است ، ورنہ باعث خرابی  
ہضم و غیرہ میگردد .

تخمیر: - نہایت یک غذای مقوی است ، زیرا کہ جمیع ضروریات

جسم انسانی در آن موجود است ، بیضہ خام و نیم پخت

زرد ہضم جو شانہ و برشتہ آن ثقیل است ، و در غذا

بعد شیر درجہ تخم است .

شناخت تخم مرغ تازه - در آب نمکین انداخته شود، اگر به آب پانز

تازه است ورنه باسی و خسراب است .

گوشت - در آن چربی و نمکیات و آب شائل است ؛ بسبب زیاد شدن

اجزای نائز و جنی در آن غذائیت زیاد تر است .

گوشت گوسفند - نسبت بگوشت بز بهتر است و غذائیت زیاد دارد

لاکن بشرطیکه مریض ولاغر نباشد .

گوشت بز - نسبت بگوشت گوسفند زود هضم است .

گوشت گاو - خوردن آن مردمان اهل هند و راقطعاً حرام است ،

لاکن مسلمانان و غیره اقوام میخورد ، خوردن گوشت گاو باعث

تولید امراض سودا و کرم شکم و غیره شکایات میگردد ،

و بقول حضرت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم لَحْمُ الْبَقَرَاءِ

و لَبَنُهَا دَوَاءٌ وَ ذَبَلَهُ هَا شِفَاءٌ ( یعنی گوشت گاو و ترشست

و شیر آن دوا و مسکه آن شفاء است ) پس ناخوردن

آن بهتر است .

شناخت گوشت تازه - خوب اگر یک گوشت سرخ و شخرنی باشد

و اگر سیاه یا زرد یا متغیر باشد خراب است و اجتناب از آن  
 گوشت خنزی در خوردن گوشت خنزیر اهل اسلام را قطعاً ممنوع  
 و حرم است مگر بعضی مردمان مذاهبت گیر آنرا میخورند چون  
 گوشت خنزیر چه سببی بمقدار زیاد دارد بنا بر این بطی الهضم  
 است و نیز چون حیوان مذکور هر قسم نجاسات و فضلات را  
 میخورد از بسبب خوردن گوشت آن باعث تولید امراض خبیثه  
 چون مرض خنازیر و کرم کدو و آنه بیشتر میگردد و در گوشت  
 جانور مذکور یک قسم طفیلات میسبب باشد که آنرا طری کایینی میگویند  
 گاهی گوشت مذکور اگر خورده شود همان جراثیم در جسم انسان  
 کثرت مییابد و یک قسم خراشش و سمیت در احشای باطنی پیدا  
 کرده مانند مرض میضه و سقته اسهال زان بروز می یابد و  
 بعد از آن جراثیم مذکور در عضلات شامل شده دروشدید بلکه  
 فالج احداث مینماید و نیز مرگه شده که بعضی مردمانرا از  
 خوردن آن وجع مفاصل و داد انقیل و فساد عقل و غیره حادث  
 گردیده از همین جهت شرع مبین اسلام علاوه بر نجاسات آنرا

اکل آنرا بنا بسبب مضرات جسمانی منع شدید آورده و حجرات  
و مشاهدات امروزه به طهارت و نظافت درین هدایت آئین ما  
ثبوت قلمی میسر شد، و در قرآن عظیم ایشان در خصوص منع  
اکل گوشت جفاقت الودشس بواجب مختلفه حضرت حق سبحان  
تعالی آیات شریفه وارد نموده .

هلایت نمبر ۷۷، ۷۸ - گوشت را در الازاریهات جایدار نگاه کرده  
شود تا مگس و غیره بر آن نشسته باعث سرایت مرض  
از یک شخص بشخص دیگر نگردد و انتظام آن بریاست بلدی  
مفوض است .

گوشت ماهی ۱ - گوشت ماهی تازه غذای زود مضمون مقوی است  
لاکن گوشت باسی آن دینز ماهی سیاه رنگ و ماهی خنک  
بواسطه دوا سیسی (مرگ ماهی) قتل کرده گرفته میشوند  
نچوردن آن مضر است، ماهی خشک خوردن باعث تولید  
امراض نهایت خطرناک میگردد، اجتناب  
کلی از آن لزوم دارد .

## فصل یازدهم اعتدالینها

بقولات و فواکه و غلات همه از غذیه نباتی اند، در جو و گندم و جواری و غیره فاسفیٹس زیاده میباشد، در سبزیها نمکیات و پتاش و غیره زیاده شمولیت دارد. از خوردن فاسفیٹس استخوان درگن و پی و مضبوط و از نمکیات ساخت خون درست میشود، پس اگر در غذا فاسفیٹس بمقدار کافه نباشد استخوانها و عصبها کمزور و اگر نمکیات با اندازه مناسب در آن نباشد قوام خون قریق و ناقص میگردد، باقی تفصیلات غذایی نباتی قبلاً ایضاح یافته .

گندم - پید و ار آن از جمیع غلات زیاده تراست، و غذای آن نیز بیشتر است ازده تا پانزده فیصد آن مواد نایطروجنی و از شصت تا نود و فیصد نشاسته دارد، فاسفیٹس بکثرت و مواد روغنی بقلّت در آن شامل است نان آرد میدۀ

آن ثقیل و ارد درشت آن زود هضم است و نان خمیر آن نسبت بقطیر اسرع الهضم میباشد، آرد ترمیده را مداوم نباید خورد، ورنه اسهال یا چپش و قبض و غیره پیدا میکنند.

جو - نهایت مغذیست، پهلوانان قدیم روم و یونان زیاده تر آن جو میخوردند و در آن فاسفورک ایسڈ و آهن شامل است نان آن دیر هضم است، لیکن آن آرد جو با گندم مخلوط غذای خوب است.

جوادی - درین ۳، ۶۷ فیصد نشایسته و ۳، ۱۱ فیصد ماده تاثیر و جنی و ۳، ۱۲ فیصد آب موجود میباشد، درین نیز غذای بیشتر است.

برنج - غذاییت کمتر دارد، زیرا که در آن ماده نایست و جنی تقریباً ۵ فیصد و مواد روغنی و نمکیات هم کم است، لیکن نشایسته در آن زیاده شامل است، مردمانی که قهقه بخوردن برنج اکتفامی کنند مثل مردمانیکه گندم و غیره



خوراک دارند، مضبوط و طاقتور نمی باشند، لیکن بز  
 زود هضم است بنابراین برانسانهای مردمان ضعیف المعده  
 موافقت میکند، برنج و صمغ نخت نسبت به صاف کرده  
 مغذی تر است، چون برنج قلیل غذا است، اگر چه  
 آن گوشت و سبزی و دال و ماهی و غیره پخته شود غذای  
 پوره ازان حاصل میگردد، برنج باریک هضم کرده  
 باشد بهتر است، و برنج نوا سهال و غیره پیدا میکند بهتر  
 است که کم از کم بعد از شش ماه استعمال گردد.  
 دالها، نخود، ماش، لوبیا، عدس، ماشک و غیره  
 و انبها گفته میشود تقریباً ۱۸ فیصد ماده نایطروجنی دارد،  
 گویا که غذای آن نسبت به گوشت و ماهی زیاده تر  
 است، باید که پوست کرده پخته شود.

تورکای پسته تان تقریباً ۹۰ فیصد آب و ۲ فیصد ماده نایطروجنی تقریباً  
 ۱ فیصد نشاسته و  $\frac{1}{4}$  فیصد اجزای روغنی دیگر  
 مقدار خاص نکلیات دارد، چنانچه مذکور شد که همین نکلیات

جہت قوام خون صاف کردن ضروریست، بنابراین از  
ترک آن مرض سکر دہے (سکر بوط) و دیگر امراض جلد  
پیدا میگردند.

توکاری ها ختام۔ چون کشنیز، دکا ہو، و ملی وغیرہ را باید کہ خوب  
شسته خورده شود، ورنہ اسہال، ہیضہ و محرقة پیدا  
میکنند، از ترکاریها سے باسی اجتناب باید کرد .  
میوہ کجات۔ میوہ جات آزرہ چون سیب، نانک، انگور، شفا  
آلو، نارنج وغیرہ ہم واقع مرض سکر بوط است، زیرا کہ  
نکیات زیاد دارد، باید کہ میوہ پختہ در سیدہ خورده شود،  
میوہ خام اسہال یا پیش و ہیضہ پیدا میکنند، استعمال  
میوہائے خشک چون بادام، پسته و چار مغز و کشمش  
وغیرہ در زمستان خوبست لکن در تابستان نا  
خورون ان اولی است .

تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ
۴۱۰	X	۲۸۱۰	۳۱	۳۶	بیر
۱۰	۵۱۲۰	X	۱۰	۶۳۰۸	پیار
۱۰	۸۳۰۲	۰۸	۵۰۵	۱۰	بنج
۱۰۹۱	۶۶۰۱	۲۰۲	۱۱۰۲۹	۱۵۰۵	جو
۱۰۷	۷۳۰۸۱	۳۰۹	۸۰۶۴	۱۱۰۹۵	جوار
۱	۷۱۰	۲	۲۰۵	۸۷	چقدر
۲۰۲۰	۱۶۰۱۸	۳۰۶	۲۱۰۶۷	۱۱۰۳۵	دال نخود
۳۰۱۷	۵۰۰۳۰	۱۰۳۶	۲۴۰۷۳	۱۳۰۴۴	دال ماش
۱۰۹۲	۵۹۰۸۴	۱۰۲۶	۲۸۰۱۵	۱۱۰۸۲	دال غنک
۱۰۳	X	۱۶	۳۰	۵۲	زردکی
۱۰۵	X	۱۰۰۵	۱۴	۷۴۰۴	سبزیجات
X	۸۳۰۵	X	۱۰۵	۱۵	سگوداز
۰۷	۵۰۸	۵	۲	۹۱	سبزیجات

انواع کباب	انواع کباب	انواع کباب	انواع کباب	انواع کباب	انواع کباب
۱	۶۱۵	۲	۲۱۵	۸۸	شاهنم
۱۵	۵	۴	۴۱۵	۸۶	شیرگاه
۱	۶	۱	۲	۹۰	کرب
۱	۸۱۴	۴۰۵	۲۱۶	۱۵۰۴	کنار کباب
۱۰۴	X	۷۱۵	۲۰۱۵	۶۹۰۷	کشت بزرگ
۲	X	۵	۱۹	۷۴	کشت کوچک
۱۰۴	X	۳۱۸	۲۱	۷۴	گوشتر مرغ
X	X	۱۰۹	۲۳	۷۲۰۴	گوشتر کبوتر
۲۰۸	X	۸	۲۰۱۴	۶۷۱۸	کشت آهوه
۲	X	(۲)	۲۴	۷۲	کشت ساج
۱۰۶	۸۶۱۶	۱۰۲	۱۴۱۶	۱۴	گندم
۱۰	X	۱	۱۹	۷۹	کباب
۱	X	۹۰	۱	۷۱۵	سک

مصالح آچار و چٹنی ، مصالح عبارتند از مرغ سیاه  
 و مرغ سرخ ، و سیر و پیاز و دار چینی پویل و بربیل و قمر نفل و رند  
 و غیره ، اگر چه از آئینہ شش آن غذا خوش ذائقہ میسرود ،  
 لکن ترشی و مصالح فعلی معده را زیادہ کرده رطوبت ہاضم  
 زیادہ پیدا میسرود و آخر نتیجہ آن این میشود کہ معده ضعیف  
 شدہ بدون ترشی و مصالح چسبیری را ہضم کردہ نمیتواند  
 در انصورت ضرورت ترشی و مصالح تیز تر محسوس میسرود ،  
 بنا بران حتی الامکان مقدار مصالح و چٹنی کم استعمال <sup>شود</sup> کردہ  
 (اغذیہ با ذائقہ) چون طعام پزائے بازار اصول صفائی  
 و حفظ الصحہ را پرداخت نمیکنند و نیز ظرف طبخ و غیرہ نشان  
 کثیف و چرک آلود میباشد ، و ہر کس و نا کس و مریض و صحیح در آن  
 جاسے نان میخورند ، بنا بران (علاوہ از ہتک شرف) پرہیز  
 کلہ از غذاے بازار سی لازمیست .

## فصل دوازدهم انهمضام

### طعام

اولاً غذا بتوسط دندانها سائیده شده بهراه لعاب دهن که  
 هضم طعام است آمیخته میشود، پس براه حلق داخل  
 معده وروده که تقریباً ۲۸ فوت طولیست گردیده، بتدريج  
 مختلف در آن راه میسپارد، مثلاً لعاب دهن آن منروج  
 گشته نشایسته آن را قابل مضم میسازد، سپس بتوسط  
 رطوبت معده اجزای البیومنی آن تبدیل یافته قابل  
 جذب میگردد، و اگر رطوبت معده بمقدار کافی  
 نباشد غذا را هضم نمیسازد.

چون غذا در روده اثنا عشری داخل میگردد بهراه رطوبت  
 بانقراس و صفرا بشکل ماده صابون نامشکل میگردد  
 رطوبت صفرا اجزای روغنی را هضم میسازد و نیسگزارد  
 که فضلات در امعاء متعفن گردیده مختلر یابند، بلکه غسالات

یناید و فضلہ را اخراج میکنند .  
 شیرۀ غذا کہ در معدہ میباشد ، کیلوس میگویند ، چون  
 با صفرا یکجا شدہ امتزاج و تحلیل یافتہ در جگر گرفتہ  
 در اینجا کیوس گرفتہ میشود کہ در جگر خون و صفرا و بلغم دیگر  
 میسازد .

آگاہی :- با اصطلاح جدید اکثر ان کیلوس را  
 کیوس و کیوس را کیلوس خوانند  
 (مؤلف)



جدول مدت مضم غذیه  
مختلف

مدت مضم		نوع	مدت مضم		نوع
رقبه	عنا		رقبه	عنا	
۱	۳۰	برنج خشک	۳	۰	پکالو
۲	۴۵	دال ماش	۱	۳۰	اراروت
۲	۳۰	دالهای قس	۲	۳۰	بیض مرغ نیم پخت
۲	۰	شیر	۱	۳۰	بیض خام
۱	۳۰	گوشته چرخ داده شده	۲	۳۰	بیض جوشانده پخت
۲	۴۵	مرغ	۳	۴۵	پلاو
۴	۰	روغن	۳	۳۰	سبزیهای چرخ داده
۳	۳۰	مسکه	۳	۳۰	چقندر



بزرگ		نوع	بزرگ		نوع
تعداد	قیمت		تعداد	قیمت	
۴	۳۰	مرغابی	۳	۴۰	نان جو
۲	۰	ماهی	۱	۴۵	ساکودانه
۳	۰	گوشت طیور داده شده (بزرگ سفید)	۱	۳۰	سیب شیرین
۲	۳۰	گوشت چرخ داده شده مخلوط	۳	۳۰	شلغم
۴	۰	گاوی	۳	۳۰	گذر (زردک)
۱	۳۰	میوه جات پخته شیرین	۳	۳۰	کرنب (کرم)
۴	۳۰	میوه جات ترش سخت	۳	۱۵	کباب گشت بزرگ سفید
۳	۳۰	نان گندم فطیر	۳	۳۰	گاوی
۳	۱۵	خمیر	۳	۳۰	مرغ

## فصل سینز و ہم شروبا

(۱) - چای چند اقسام دارد ، لاکن بہ لحاظ رنگ و قسم است ۔  
 سبز و سیاہ ، چون برگھاسے چای را در زمانے کہ  
 خورد باشد جمع نمایند ، ازان چای سبز بدست می آید  
 و چون برگھاسے رسیده آنرا بچینند ازان چاسے سیاہ  
 حاصل میگردد ، چاسے سبز بسبب داشتن تھیئین  
 و بوی خوش نسبت بچای سیاہ زیادہ محرک اعصاب است ،  
 بدو اچاسے از ملک چین پیدا شدہ بود ، لاکن در  
 ہندوستان و برما و سراندیب و سیام کنون نیز کثرت  
 دستیاب میگردد ، و در اکثر ممالک بقسم تجارت

میسرود ۔

بہایت چای ۔ در چای تھیئین ، و ایلیپون ، و کیستین ، و پیلونز ،

و تلےئین و روغن لطیف ، و مراد معدسے و نپا تی

موجود است ۔

تا اثر بجای آید۔ جو سرچاسے یعنی تھی ٹین محرک و مقوسے و ٹینیٹین  
 قابض است، و حسرت و اعظم می ٹینیٹین بد باشد، تو سینه  
 چاسی بہ مختلف اشخاص اثرات مختلف می بخشد، لکن اکثر  
 اگر با اعتدال استعمال گردد نظام و مرسے و نظام عصبی بکرت  
 آندہ کاسے و مکان رفع میگردد، و حرکت دل و نبض  
 سریع و در طبیعت بشاشت و استعداد کار دماغی پیدا  
 میشود، خواب کم میگردد بلکه شکایت بے خوابی  
 احداث میکند، مردمان صغیر و سے مزاج را  
 و عصبی مزاج را موافقت نمی کنند، باشندگان  
 مالک سرد و مرطوب مزاجان را مفید است، اگر شیر  
 و شکر در آن مزوج شود، مشروب مقوسے مغذسے  
 بسیار د.

مردمانے را کہ چاسے موافقت نمیکند و نیز کسانیکزیا  
 مینوشند بتکالیف و شکایات مختلف دو چار میگردد  
 اختلاج قلب و حسرت ابی ماضمه و کثرت ادرار و توہم

مزاج ایشان نتیجہ می بخشد ، درینصورت برای شان  
کم کردن یا ترک نمودن آن لازم است .

اولاً چای را با ضم طعام می پنداشتند ، لکن در  
زمان تحقیق پیوسته که ما ضم نیست ، بنابراین در اثنای  
طعام یا بعد آن فوراً چای نوشیده نشود ، ورنه ما ضم خراب  
و کمزور میگردد .

هدایت نموده ، چای را بهراه نان بقسم نانخوش نیز  
استعمال نباید نمود ، ورنه اثرات مذکور بر در ایام بروز پیدا  
اگر چای بهراه شیر و شکر یا شیر و نمک استعمال شود خرابتر  
است ، و استعمال نمک نسبت بقند بسبب معاونت  
بهضم مناسب تر است .

۱۲- (قهوه) مثل چای اثرات دارد ، که در ابتدا تحریک اعصاب  
و در آخر انکار آن رخاوت دستنی اعصاب پیدا میکند ،  
بنابراین در استعمال و خواص و افعال اصولاً فوق  
را ملحوظ نظر باید داشت .

۳- (گوکو) به لحاظ ترکیب کیمیاوی از چای سبز و قهوه اختلا  
 زیاد دارد و نسبت به روغن مندی تراست، اشخاص  
 ضعیف المعده را موافقت نمی کند، بنابراین اشخاص  
 مذکور را لازم است که در آن سوڈا بیامیزند، و یا اجتناب  
 از مداومت آن کنند.

(چاکولیت) نیز شیرینی است که از گوکو ساخته شده، و تاثیر آن  
 نیز مثل گوکو مندی و مقوی است.



## باب چهارم در مهم مسکرات و عادات

### (فصل اول مسکرات)

امر الخبائث (خمس) - چون داخل کردن اسم منجوس نام منجوس  
 آن در رساله هذا لزوم نداشت، مگر از آنجا که حفظ الصحته یاید  
 که از عموم اشیای ماکولی و مشروبی بچست نماید، و نیز شاید  
 که از مطالعه این مقاله بد مذہبان طریقت و گرامان را <sup>بیت</sup>خواه  
 از فعل شیخ خود بازمانند، لاجرم قلم شکسته رقم در میان  
 کوائف پلیدش سزا بهتر از باقصار آن جنب بائید  
 و نصائح خود را حکما و شرعا عرضه (تاریخ کرام خود  
 خواه در داخل وطن باشند و یا در خارج) میدارد  
 دین مبین هدایت آئین اسلام در جائائے متعدد منع تشرب  
 آن را ذکر داده و بفرجائے آیه وافی هدایئہ اللہ ما اکبر  
 من نفعنا ضررنا بیشتر از نفع آن خبر نموده مسلمانان

با ایمان و مومنان با وجدان را حاجت تفصیل و توضیح  
 خباثت‌ش نیست، تا باینکه آراء حکمائی یورپی و سایر  
 دنیا که امروز کشف و تحقیق نموده اند، در خصوص آن خا  
 از فایده نخواهد بود.

مدیرین اروپا و محققین دنیا تسلیم میکنند که از جمیع مشروبات  
 مسکرة خمر مضرتر است، و در انسداد آن میگویند  
 در مجالس و محافل خطاب به ما می‌گویند که در خصوص ضرر آن  
 اظهار نموده اند، و اثم الفساد و اثم الامراض نامش  
 نهاده اند، چون افواج انگریزی در میدان محاربه جزئی  
 حاضر گشتند، لارڈ کچنر سپه سالار، افواج خود را بشدت  
 از ارتکاب تشراب آن منع نمود، و خود پادشاه انگلستان  
 هم عهد ترک می‌نوشتی استوار کرد.

افعال و تاثيرات آن - در معده ورود ما یک قسم خراش پیدا کرده  
 اعضا می‌نماید خراب کمزور می‌نماید اسهال چشم  
 وضعف جگر پیدا میکنند، در ابتدا تحریک قوای دماغی

و سرد حاصل کرده آخر اثرات هلاکت انگیز و تاثیر وحشت خیز  
احداث مینماید.

## فرد

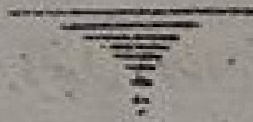
نشده صهبانمی از روی تشویش خاطر در گذر امروز از آبی که فردا آتش است  
آخر الامر شکایات و ماغی چون نسیان، و هذیان، درد سر  
و دوار و لقوه، فالج، مایخولیا، جنون، صرع، رعشه و سکت  
و غیره نتیجه می بخشد، و ضرب المثل و اکثر آن یورپی است  
«که اولاد شراب بی نعیف و نحیف و با مراض مختلف

بتلا میباشند» ابیات

شارب الخمر مگر از ضرر شس آگینیت که چه نقصان فرودان تن دجان دارد  
سکت و فالج و سرسام و جنون در عشر چه زیادهای زبان و لب دندان دارد  
رمد و درد سپرز و جگر و قفس یرقان و غممان و قی و غمیان دارد  
نبرد نام پلید شس نجشید با همید مگر آنکس که نه اسبابم و نه ایمان دارد  
علاوه از آن دیگر مسکرات چون پسرک بنگ و افیون  
و جوانی فراساسنی و غیره و غیره نیز گمشدگان را <sup>حقیقت</sup>



استعمال میکنند و متحمل نقصانات دنیوی و اخروی میگردد  
 و بعضی صحت مشغول «کل مسکرم و حرامه» عمل میکنند،  
 ایشانرا لازم است که بالتدریج ترکش نمایند، تا خسارت  
 جانی و مالی نبردارند.



## (فصل دوم عادات)

تاکو۔ تاریخ تاکو۔ باشندگان امریکہ جنوبی از مدتها سے مدید

استعمال تاکو را میسر کردند، چون در سنہ ۱۴۹۲ کلبیس

در تجارت یافت، بہ تذکرہ کوررا کشف کرد، و آخر در کل عالم بہ

استعمال رسید، بعد از سنہ ۱۶۰۰ در ترکستان و ایران

و افغانستان و ہندوستان شیوع یافت استعمال تاکو

بہر عنوان کہ باشد، خواہ بطریق نصور و خواہ با سلو و علم

و سگرٹ، دارا کے ضرامی گونا گوست، اکبر بادشاہ

در او اضر عہد سلطنت خود مانعت تاکو را تشدد نمود مگر از

در انگلستان اشہارات در خصوص منع استعمال تاکو

در عصر سلطنت خود شایع کرد، و بعد از ان "جیمس" پادشاہ

انگلستان جریمانہ مقرر نمود، در خلاصہ التواریخ مسطور است

کہ "جہانگیر پادشاہ"، در سال چہار دہم جلوس خود چون

در لاہور آمد چنان حکم شدید در خصوص تمباکو نوشی جاری

کرد که هر کس تمباکو کشد بهایش قطع کرده شود و بر خرسوار  
کرده تشهیر گردد .

افعال مخصوصه شخصیکه عادی نباشد، اگر ابتدا تا گو کشد و یا

فصوا را نذارد بران غشیان دور و سر، و کمزوری و عرق آمدن

عارض می گردد، و مداومت آن آهسته آهسته گرفتار شده

و بقول ( الْعَادَةُ طَبِيعَةُ الْبَاطِنِ ) عادی می گردد، بالاخر

دل و دماغ و حواس کمزور گردیده بشکایات مختلفه مبتلا

می شود .

جزو عظیمه تا کوکونین ( جوهر آنت ) که چند قطره آن انسان را با کون

میسازد، مداومت استعمال آن عضلات را رخاوت میدهد

مخت کشان دماغی و طالبان علم را بالخصوص استعمال تا کو

بهر عنوان که باشد مضر است ، در اکثر مدارس یخرب

و جاپان طالبان علم را استعمال تا کو حکومتاً ممنوع است .

دکتر ش امریکائی ، و دکتر دودرمد ، و پروفیسر سلیمان ، و پروفیسر

پاندا انگلیسی میگویند - که استعمال تا کو اگر چه با اعتدال باشد

بعض اوقات اکثر امراض دماغی وغیرہ مثل زرد سر، دوران سر  
ضعف حافظہ، سکنتہ، مراق، فالج، بیخوابی، دیوانگی، ضعف  
بصارت، آواز شستن، سرفه، سکل، وودق، کمزوری  
تحققان، ضعف باہ و شیرہ پیدا می کنند .

ڈاکٹر ان جرمینی میگویند کہ نصف تعداد اموات  
جو انان ۱۸ تا ۲۰ سالہ ملک، شان از سبب تماکو نوشی پیدا  
شد

عصبی مزاجان و وہمی طبعانتر از یادہ تر مضر است .

انتباہ۔۔ بقرار رومی ڈاکٹر برامی دفع کد ام مرض استعمال آن جائے  
است از نقطہ اقتصاد کے اگر تعمق شود معلوم میگرد

کہ علاوہ از نقصان جانے چقدر خسارات مالی نیز عاید  
میسازد، ہر قدر نفوسیکہ در ملک مقدس است تخمینا

نصف آن باین بلائے جانسوز مبتلاست، لا اقل اگر فی

شخص روزیک پیسہ بخریدن تماکو صرف کنند در سال لکھپاؤ

بخرج میرسد، انصاف شود کہ چه مقدار پول خطیر سالانہ

پہ آتش انداختہ میشود، و از ان بقدریک پیسہ ہم  
منفعت

نمیرسد، اگر مبلغ مذکور بطرح ماسینخانه ما و در سگام ما و غیره  
صرف گردد، کدام فائده ازان به ملت نمیرسد، بلکه هر چه از ازان  
ممکن است .

بهر کیف بعض هدایات جهت استعمال کنندگانی که بآن  
عادی اند در قید تحریر می آرم :-

هدایت ( ۱ ) اگر کسی بآن مبتلا نباشد حتی الوسع ازان اجتناب نماید  
و قطعی گوگرد و نصورا را در حیب خود نگاه نکند .

هدایت ( ۲ ) نهار تا کوا استعمال نشود، ورنه سخت مضرت میباشد  
بلکه بعضا و قات تا کوا نهار مرگ مفاجات پیدا میکند  
هدایت نمبر ( ۳ ) بعد ورزش یا کدام ریاضت شدید جسمانی فوراً  
استعمال نشود .

هدایت نمبر ( ۴ ) دود تا کوا از بینی خارج کرده نشود، و اگر نه چلم  
هر قدر در ازان باشد ضرر آن کمتر است .

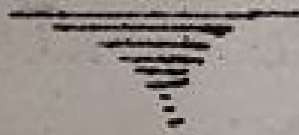
هدایت نمبر ( ۵ ) چون  $\frac{1}{2}$  حصه سگرت یا سگار بسوزد، بیک  
طرفش اندازند .

ہلاکت نمبر (۶) بوقت خواب بعد فراغت تا کو نوشی باب نکمین

غزغزہ و گلے کردہ دہن و دندانرا خوب صاف کنند .

ہلاکت نمبر (۷) در کمرہ بند کہ ہوا دار نہ باشد تا کو کشیدہ نشود .

ورنہ ضرر شش زیادہ میگردد .



## تمرینات نمبر (۳)

- (۱) - فائدہ خوردن غذا چیست و کدام اثرات بک جسم می رساند ؟
- (۲) - عنصر یا قی که جسم انسان از ان ترکیب یافته کدام است  
و مشهور آنها را تحریر دارید و نیز عناصر جسم انسانی بحالت  
است یا مرکب ؟
- (۳) - ماکولات به لحاظ ترکیب عنصری چند گونه است و بحیث  
غذائیت چند ؟ جواب مفصل باشد !
- (۴) - مقدار غذا در یک شب باره برای یک شخص حقد کفایت  
میناید جواب خود را شرح دهید !
- (۵) - اوقات صرف طعام بکدام اوقات انساب است ؟
- (۶) - مضرات پر خوردن چیست ، و کیسه مبتلا سے ان گردد  
بچه امراض گرفتار میشود ؟
- (۷) - ہدایات ضروریہ متعلق خوردن را شرح دهید ؟
- (۸) - اغذیہ جید سیرع الهضم کدام است ؟

- (۹) - فواید البان حیوانات را تحریر دارید ؟
- (۱۰) - در استعمال شیر کدام لحاظات را مدنظر باید داشت ؟
- (۱۱) - معلومات خود را در خصوص مسکه و روغن و پنیر و است و تخم و لحوم حیوانات مختلفه ظاهر سازید .
- (۱۲) - فواید خوردن اغذیة نباتیة چیست ؟
- (۱۳) - گندم ، جو ، جواری ، برنج ، دالها ، بقولات ، فوکه و مصالح و ترشی چه فائده یا (ضرر) دارد ؟
- (۱۴) - تجولات ، مضمغ غذا چگونه میشود ؟
- (۱۵) - احوال بعضی مشروبات چون چای و کلو و قهوه و غیره را تحریر دارید ؟





## باب پنجم: سرکها و باغها عمومی

و تفرج گاه ماد بازار، مابلد، مابخطه خانه، مابغیرہ:-

سرکها:- چون تردد مردمان و گاڑی، مابواشی، مابساڑہ در سرکها خصوصاً سرکهاے متصل بابابین شہر، مابیشتر و تولید عفونت سرکین و بر خاستن خاک و غبار و غیرہ بالنسبہ افزونتر است، بنابراین لازم است کہ سرکها پنختہ کارے از سنگ و ریگ و چونہ وغیرہ گردد تا پلیدہا و غیرہ مذکورہ در زمین نفوذ نکند زیرا کہ بوقت باران همان نجاسات منقوضہ دوبارہ متعفن شدہ در ہوا شامل خواہد شد و نیز از اثر تردد حصہ از مواد فاسدہ میسدہ باریک شدہ باعث کثافت ہوا خواہد گردید، و سرکها اینچنین بساختہ شود کہ قدرے متحد باشد آب برف و باران بدو جانب آن سیلان یافتہ داخل تلہامی آب گندیدہ گردد و تلہامے مذکور بکنارہ سرک زیر زمین پوشیدہ باشد، و بفاصله معینی بدخلی دران و از جانب

ریاست بلدیہ و مأمورین آن خاکروبان مقرر شود تاکہ صبح  
 و شام سرگین باقی کثافات را برداشته دور از شہر انبار  
 ساخته بسوزانند و وسعت سرکہا کم از کم اینقدر باشد کہ  
 دو گاڈے پہلو پہلو بخوبی گذشتہ بتواند، و بدو طرف  
 سرکہا اگر ممکن باشد درختهای منفصل نشانند تا جذب  
 ہوا کے کیفیت را بنماید، و علاوہ ازان مأمورین صفائی را  
 لازم است کہ بفاصلہ ہائے معین چہتہ امتناع بول  
 و براز مترددین بکنارہ ہائے سرکہا و قریب وجوار آن مقرر  
 گردند و اشخاصیکہ برضیل آتشک و امثال اینگونہ امر نہ  
 ساریہ گرفتار باشند آب ہن خود را نیندازند بلکہ بیک  
 دستمال وغیرہ پاک کنند « در نظافت محلات وغیرہ ہدایات  
 باب اول فصل سوم، بیان اسباب کثافات ہوارالمحوظ

دارند .»

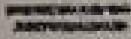
باغہا کم و تفریح گاہ ہا۔ چون اکثر مردم از صبح تا اخیر روز مصروف ریاضات  
 مختلفہ میباشند، چہتہ تفریح دماغی در ستراحت جسمانی

ہوا خورے درباغہا می خوشہوا و بسا تین وسیع فضا خلی  
 مناسب ، و خصوصاً ریاضت کشان دماغی را بیشتر لازم  
 است ، در ہر شہر باید کہ یک جا معینی جہتہ طرح بلوغ عمومی  
 مقرر گردد ، کہ رسیدن امالی آن شہر از ہر ناحیہ سہل باشد  
 و چون ظالیق کثیر در انجا جمع میشوند ، پس باید کہ جہتہ رفع  
 آن باغہا می مذکور در پنجاب میں مواضع انتخاب گردد ، کہ وزید  
 ہوا در انجا جارے باشد ، مثل نزدیک بحر یا دریا یا کد ام  
 مقام بلند ولی قریب کارخانہ ما ، و سلاخ خانہ ما ، و جبہ زار ما  
 و مقابر ، و خند تھا ، و زمینہا کے شورہ زار و غیرہ بنا  
 و سرکہا کے پختہ و حوضہا می جاری و خیابانہا می گل  
 و درختہا می منفصل داشتہ باشد ، و چراغہا می الکتریکی  
 بقاصلہ ما کے مناسب قائم گردد ، تا در وقت مغرب روشن  
 سازند ، و مترودین را باید کہ آب ہن و پنی در انجا  
 نیندازند بلکہ بہ دستمال پاک کنند ، و کاکین نیز با صوبہ  
 در بیان بازار ما مذکور خواہد شد طرح گردد ، خاکر و بان

علی الصبیل جمع الایثات و نحاك و پچاق میوه ماد پویش  
 سکرٹ ( اگر چه انداختن پوست خستہ و غیرہ میوه در انجا  
 ممنوع است ) و غیرہ اگر اچاناً باشد برو بند ، بلکه بہتر  
 است کہ جایجا صندوقہا سے چوبلی و غیرہ جہتہ این مطلب  
 منصوب شود ، و سررشتہ آبی پاشی یومیہ ملحوظ گردد ، و ادخا  
 کاڈیہا واسپہا و غیرہ بسبب اجماع فضلای آنها بالقصود  
 منع گردد ، و وسعت آن بقدر کفایت امانی همان شہر باشد  
 و بیت الخلا نیز در انجا نبوده ، خارج ازان احاطہ تعمیر گردد  
 و چوکی ہا سے در انجا بجای منصوب شود ، و مقام مذکور بقدر  
 ضیق و از درخان مغروس نباشد کہ مانع ضیافتسانی نہ  
 آفتاب و وزیدن باد گردد ، و اگر برک اشجار و غیرہ نباتات  
 خشک شوہن بقیستند فوراً ازالہ آنرا بنمایند ، و در ایام  
 بروز امراض ساریہ چون دبا و انفلو انزا و غیرہ اجتمع غلا  
 در انجا نشود ، بلکه جہت تفریح طبع در نرہنگاہ ہا سے  
 متفرق روند ، تا باعث شدت و سرایت مرض نگردد ،

و بهتر است تا که اینچنین باغها سے عمومی که مخصوصاً  
 جهت تفریح و طبع و هوا خوار سے امانی آفتاب است بغیر  
 از وقت عصر دیگر وقت کشادہ نباشد، لایحی نامی صفا  
 و غیره ہدایات مذکورہ فوق را باید کہ بلدیہ جهت استحضار  
 و را بنجادر بعض مواضع نصب نماید، و پاسجاگان  
 و نگراہا جا بجا در وقت اجتماع امانی معین کنند،  
 علاوہ ازان اگر ممکن باشد کولہای آب کہ مدخل و مخرج  
 داشته باشد جهت کشتی را فی خلی موزونیت دارد.  
 و اگر بغیر از باغها سے عمومی جهت میلہ و تماشا در  
 مواضع چنانچہ رواج دارد، مردمان روند، باید کہ  
 اثاث با اینچنین مواضع از مقابر و غیرہ کہ بالا ذکر شد  
 اختیار کنند کہ باعث تخریب ہوا نگردد.  
 و اگر ضرورت میدان اسپ دوانی و غیرہ باشد  
 در اینچنین مواضع تعیین گردد کہ تماشا ئیان را نظارہ  
 آن سهل باشد، بازار نامیک کنارہ وضع گردد کہ مانع

تاشا سی مردمان نگرود، کذا جهت نایشات وغیرہ مقام  
 مناسب اختیار کنند، و بعض ہدایات مذکورہ را کہ  
 مناسبی نہ لکھو ظ نمایند، زیرا کہ پایندگی آنہم ہدایا  
 ضروری نیست، و اینچنین تفرج گاہ ما عارضیست۔



## بازارها

بازارها۔ دکانیں ارباب پیشہ مثل قصاب میوہ فروش و کبابی  
 و عطار دکان باسے وغیرہ بسیار، و تردد خریداران غیرہ  
 نیز از صبح تا شام زیاد است، بنابراین در انتظام بازارها  
 توجہ تامہ مبذول باید داشت و توضیح ہدایات بہرکدام  
 غلنودہ میگردود۔

(۱) قصابان۔ چون یومیہ کشتار گو سفند و بز و میش و اشتر وغیرہ

جاریست و فروخت گوشت درد کانه میشود، لاکن مسلخ

البتہ خارج از شہر میباشد، بنابراین اگرچہ مسلخ در جگہ بازار

ولی بیان ہدایات صفائی آن لزوم دارد۔

سلاخ خانہ:۔ کم از کم بقاصدہ یک میل خارج از شہر باشد،

یک چہار دیوارے وسیع سازند کہ آمد و رفت سگان

در انجا بند گردد، و سقف آزا کم از کم دہ فیٹ بلند تعمیر خستہ

فرش آزا پنختہ بندے از سنک و ریٹ نمایند و روشندانہا

کاسے جہتہ دخول ہوا ہی تازہ گزارند، ویکٹ نل بدر رفت  
 نیز بنا سازند، و یومیۃ بعد از فراغت ذبح مأمورین صفا  
 بلدیہ جمیع آلائشات و کثافات مزج را اگر ممکن باشد شستہ  
 پاک و صاف سازند و یا از اسٹجا خارج کردہ در کدام موضع  
 دیگر انبار نمودہ بر آن خاک و چوینہ پاششند و یا بسوزانند.  
 چون قصاب کگوشت را بدکان ہاسے خود آرند، لازم  
 است کہ در الماریہاے جالیدار کہ در ان عبور و مرور  
 ممکن نہ باشد بیاویزند، زیرا کہ در امراض ساریہ واضح شدہ  
 کہ لگسان نیز باعث تعدی و تسری اکثر امراض میگردد  
 و نگذارند کہ گوشت باسی گردد خصوصاً در موسم گرما و ایام  
 دبا و شناخت گوشت عمدہ ذکر گردیدہ و صفائی دکانہا  
 قصابان بدرجہ اتم ملحوظ گردد.

(۲) - حبابان - چون از اثر احتراق گاز کثیف و دود و غیرہ کویہ  
 بر منیجر دو باعث کثافت ہوا میسگردد، پس اگر ممکن باشد  
 یک قسم یکہ ہاسے برقی کہ ہوا را بطرف بالا میکشد بالا



دو درو تنور نصب گردد ، و یا فقط چینی با قاشق شو و این پتلا  
 را سماوار چیا بلکہ بہتر است کہ جمیع طبخان بازار ملوکار دار  
 و نیز خمیر را نگذازند کہ ترشس و یا خراب گردد .

و د اشہاے چونہ و خشت پزی و کلالی نیز با

تخریب ہوا میگردد بالفرد مطرح آنها از شہر خارج باشد .

(۳) - موچی ماوہ سوزان و صباخان و دباخان ( یعنی چرگران )

از آنجا کہ از آلیشات بخارات رویتہ و غازات کثیف و آہو

شامل میشود ، کارخانہاے دہ سوزی و چرگری نیز بہرین

شہر باشد و موچیا چون از شہر خارج شدہ میتوانند باید

کہ یومیہ پاراے چرم و آب گستدیدہ را دور سائتہ

پابندے اصول صفاے را بنمایند و ستر آستان نیز

ہمین ہدایت را مد نظر دارند .

(ج) - سہریفروشان :- چون در موسم گرما اگر ترکاریے چند

دروکار ہا ماند متعفن شدہ علاوہ از آنکہ ہوا را خراب میکند

از قابلیت خوردن میبرید ، پس بلحاظ موسم ترکاری

خراب شده را نگرانان صفائی بازار دور کنند و  
نگذارند که بفروش برسد.

(۵) - میوه فروشان تازه (یعنی بقال) علاوه از آنکه مثل  
سبزی فروشان لحاظ آنها گردد باید که ذاکر بلدیہ  
در سندی میوه فروشی همه میوه ها را از نظر گذشتگانند  
مانع خریدن میوه خام و باسی و پسته خورده گردد و میوه ها  
چیدرا علیحدہ کرده بران ملکٹ اجازه فروش نصب نماید  
و: کانداران از ان خریدہ بفروش رسانند، و بالا  
میوه ها پارچه پاک هموار نمایند (و یا اگر ممکن باشد  
در قطعی ما و الماریها وغیره نگاه دارند) تا کس و کرد و غبار بران  
ننشینند و میوه ها چون خراب شود فوراً از دکانها دور  
سازند.

(۶) - کبابی ها و ماهی پزان وغیره :- لازم است که گوشت و ماهی  
باسی کباب سازند که مضر صحت است.

(۷) - عطاران چون ادویات از آنها میخرند لازم است که

طرح دکا نہا کے آہنا متصل انجین دکا نہا نباشد کہ ہوا  
 کثیف از آہنا برآمدہ باعث خرابی ادویات گردد مثل متصل  
 خبازان و کہا بیجا وغیرہ ، علیحدہ مقرر شود بہتر است  
 و نیز لازم است کہ ادویات کہنہ و رد سے را بفروش  
 نرسا شد .

(۸) - جامعہ چوبکاران وغیرہ چون نجار و خراط و دکا دارا نے  
 کہ از آہنا خرابی در ہوا وغیرہ از آہنا سوز و نیشو و ، مثل آواز  
 وقت فروش و امثال آہنا این قسم جامعہ را بہدایات صحیحی  
 پیشہ ہا سے شان پروا حقن ضرور نیست .

(آگاہی) وسعت بازار ما کم از کم مثل سرکہا کہ پیشتر ذکر یافت ، باشد  
 بلکہ بسبب زیاد سے متر دین دو چند سرکہا سازند ،  
 و سفہا بالاسے بازار مشلی کہ اکنون رواج دارد نسا سازند  
 و فرش آہنا مثل ہدایات تعمیر سرکہا باید ساخت ، یعنی زمین  
 آہنا از سنگ در گیت و چونہ پختہ ساختہ و بدو جانب آن  
 نلہا سے آب بدر رفت بنا کنند ، و بقا صلہ ہا سے معین

صند و قهرا - سے چوٹی یا آہنی بہہ انداختن چاق میو مار پیچ  
 سگرٹ وغیرہ قایم نمایند و علی الصبح خاکروبان آبپاشی  
 و خاکروبی نموده و بازار را پاک و صفا سازند، و لایح صحیح  
 جایجا نصب نمایند، و بعض ہدایاتی را کہ در باغهای عمومی  
 و سرکها کفہ شد معمول دارند .

(۹) - گرگ و فروشان و امثال آنها - چون اکثریہ باعث سوختگی و حریق  
 دکانها و آبادیها بسبب آتش گرفتن گرگ و تیل خاک و زہریں  
 وغیرہ میگردند، لاجرم تحقیق است کہ دکانین آنها پیوستہ دیگر  
 دکانها نباشد، بلکہ در گوشہ های کنارہ مناسب وضع گردد.  
 آگاہی - بمبہ (سکشن اینڈ فورس پمپ) آب بجمہ انطفاس آتش  
 در بازار در یک جا جمعی معین نگاہ دارند . (و اگر ممکن شود دوا  
 مخصوص منطفی آتش جایجا نگہدارند) .

(۱۰) - آن ارباب حرف کہ از پیشہ آنها گردوغبار در ہوا شامل میگردند -  
 چون اکثر حلاجان چپسرخ گران و حجاران و امثالشان  
 بدمش سرفہ گرفتار میباشند، اینقسم ارباب حرف باید کہ در بازار

عالمه و سیعتر جا داده شود تا باعث خشکی این هوا نگردد.  
 (۱۱) - حدادان و مسکران و امثال آنها به مانند خبازان لحاظ آنها  
 گردد.

انتباه - در ایام بروز امراض و هاستی فواید که گسها بر آنها نشینند  
 و یا باعث تحریک مریض میگردد، چون خر بوزه و تر بوزه  
 تماش کرده و ماکولات باسی چون طعامها سے ردیة بازار  
 غیر ممنوع شود، و باقی مریات مذکوره و بایه معمول  
 گردد.

(۱۲) - طعام پزیران بازار - اکثر طبخخان در طبع طعام اصول  
 صفائی و نظافت ظروف و دیگ و غیره را لحاظ نمی نمایند  
 و در یگانه بی تقاضی و چرک را استعمال میکنند بلکه ظروف  
 طعام را بعد از خوردن خسریداران طعام بخوبی نمیشویند  
 و کبر سوزن اکس (یعنی صیج و مریض) در همان ظروف  
 طعام میخورند، و اکثریة باعث سرایت مرض میگردد  
 پس اکثر بلدیه را لازم است که اصول صفائی را آکیدا

پاؤں پر لانا نہ بہتر است کہ لاکھ اصول صفائے رابدگان  
 انہا تعلیق نماید، و نیز خدا سے پس خوردہ، خریہ را بدتر  
 طعام نیامیزند.

### بلد ما

ظاہر است کہ ہوا سے شہر نسبت بدعات کثیف تر و  
 ساکنین آن ضعیف البنیہ تر است، زیرا کہ بسا امور باعث  
 خرابی آب و ہوا چنانچہ در اکثر جاہ ذکر شدہ سیکر و در انتظام  
 بہر کدام انہا لازم است کہ در آئندہ ذکر کردہ.

(۱) - واردات صفائی و غیرہ عایداتی کہ از ہر شہر ریاست بلدیہ  
 میرسد لازم است کہ ہمان مبلغ را در انتظام صفائی و ترمیم  
 نالی ہا سے بدر رفت آب و طازمان خاکروبی و طرح  
 بیت الخلاء و شفاخانہ ہا سے رتی در وقت امراض  
 وبائی و چیچک و انفلوانزا و ترمیم نلہا سے آب رسانی وغیرہ  
 لوازمات را کہ مناسب بیند صرف نماید وجہ اجراء سے متقا  
 فوق دفاتر و نگراں ہا مقرر کند.

(۲) نقشہ ہر شہر و بلدیہ آن بہ لحاظ رقبہ و آبادی و تعداد  
ساکنین آن شہر وغیرہ موجود باشد، بلکہ نقشہ اطراف و جوانب  
آن و سرکھا و باغیاں سے متصل آن نیز باشد اور تقیسات  
ملا زمان سفاسے و آب رسانی و تقرری نگر انہا اشکال

روند ہند .

(۳) در ہر حصہ شہر خاکروبان بمحہ بوریہا و توکیر یا مقرر شود کہ علی  
خس و خاشاک را رو بیدہ خارج از شہر انبار سازند، بلکہ متصل  
دروازہ یا یازیرخانہ دہن دروازہ ماسے اہلی آن شہر ضد قہا  
نصب کرد کہ چہار فٹ طویل و چہار فٹ عرض و دو فٹ  
عمیق باشد تاکہ خاک خانہ جار و پار ماسے کاخذ و استخوان  
وغیرہ را جمع نمودہ در ان انداختہ و دہن آنرا بسروپوش ہوشا  
و خاکروباں بوقت صبح آنہارا جمع کردہ بمحہ خاشاک جاروب  
کردہ گے خود از شہر بیرون برد۔

(۴) خس و خاشاک وغیرہ مذکورہ فوق را از شہر دور بردہ و در  
چہار دیوار سے کہ چہار یا پنج فٹ بلند و کم از کم از پنجاہ مربع فٹ

رقبہ داشتہ باشد انبار کنند، و مثل این چهار دیواری در هوا  
 نمائند چندے بسازند و بعد خشک شدن آن را بواسطہ  
 تیل خاک بسوزانند و یا بران چونہ و یا خاک پاشند  
 و بعد از ان کہ خشک شد از انجا کشیدہ در کدام جامی  
 انبار کنند ولی اگر بسوزانند بہتر است کہ در کدام زمین  
 دفن کردہ بران چونہ پاشیدہ شود تا در وقت باران دوبارہ  
 متعفن نگردد، و باعث فساد ہوا نشود .

(۵) - در برخانہ نلہا کے آب بدر رفت، چہتہ انداختن آب پختہ پوچ  
 و شست و شو وغیرہ آلائشات بنشانند و نلہا می خورد  
 نلہا می وسیع تر و آخر ہمہ نلہا بگلان مربوط گردد و دما  
 انرا خارج شہر برودہ در دیا کشانید، و یا بمصرف پارور رسانند  
 ولی باید دانست کہ بالاسر دہن ہر نل آب نا صاف و پلید  
 شیر دہن آب پاک در خانہ ما موجود باشد کہ حسب ضرورت  
 آلائشات و کشانات را بشویند .

(۶) - انطفاہی سوئگی :- اولاً لازم است کہ بقا ضلالت معین



در نالیها آب گندیده و پلید یک منفذ ساخته یک  
 سرپوشش سبزه بر آن نصب نمایند که درین نل بمبدا  
 حسب الضرورت بعد از دو ساعت سرپوشش بدان  
 مربوط نموده آب گنده بدر رفت با جهت الطفاست رشع  
 آتش بجار برند.

ثانیاً بمبدا آب جهت گل کردن آتش جا بجای در محلات آماده  
 باشد که از چاه یا در چوبیسا و غیره بواسطه بمبدا زدن آتش  
 را خاموش سازند و سر رشته آنرا بوجه احسن بنمایند.  
 (۷) - اشکام آب رسالی یا توزیع آب در شهر باید بر گاه مخزن  
 آب یا منبع آب در کدام موضع مرتفع موجود باشد، بوسیله  
 نل بزرگ آنرا در نلها بکوه چک تقسیم نموده و بواسطه  
 نلها بکوه چک در محلات و خانه یا توزیع آب صفرا بنمایند  
 و شیر درین نالی آب در مواضع مناسب نصب نمایند.

آگاهی - این مسئله واضح است که آب بکالت آزداد و اما سطح خود را  
 هموار میدارد و قوتهای نلهای مذکور اگر از مبدا آب یک

باشد فرزان خواهد کرده و الا فی در صورتیکه منبع آب از شهر  
فروتر باشد بواسطه ماشینها سے آب رسانی بنقاط مطلوبه  
شهر قسمت آب کرده شود .

چاه آرئی زمین و چون آب برف و باران بزمن جذب  
میشود، تا یک طبقه که قابل نفوذ است فرو میرود و آن  
یک طبقه صلب سخت میرسد که آب در آنجا جمع شده بطرف  
نشیب میمان میکند، پس اگر در آنچنین جاها که سیلان  
آب از جانب بالا داشته باشد، نل آبی تا موضع مذکور  
رسانده شود فی الفور آب بشدت بجانب بالا مثل فواره  
خواهد پرید و با اصول مذکوره توزیع آن میستوان نمود .

(۸) - اگر شهری جدید آباد گردد، علاوه از لحاظات فوق و  
کوچه ها و پشته کار می و نلها می آب دو به دو جانب کوچه  
و غیره ملحوظ گردد، بلکه لازم است که بقرار نقشه مهندسی  
طرح آن گردد انشاء اللہ تعالی شهر سعادت استعمار دارالامان  
از تو جهات با سه فیض معانی (اعلیٰ حضرت غازی)

مان بهمان اساس تبدیلش نهاده شده و عنقریب تکمیل  
خواهد انجام یابد و وسعت کوچه‌ها مثلی که در سرکه‌ها  
بیان شده، باشد.

(۹) - بیت الخلاء - بیت الخلاء دو قسم است - اول دائمی  
دوم عارضی یا چند روزه.

بیت الخلاء دائمی - باید که چهار دیوار سه پلاستر کاری از قیر یعنی  
(کولتس) در عقب هر خانه یک روز نشیب مانع بناگردد  
و توده خاک خشک در هر خانه آن موجود باشد که بعد از فراغت  
بول و براز بر آن پاشیده شود تا عفونت از آن سرایت  
نکند، و پاروکشها مقرر باشند که روز چند بار آنرا آصاف  
نمایند، و در ایام و احوال پاشیدن لازم است، و اگر  
خواهند که بیت الخلاء بقسم بهتر ساخته شود، باید که دیوارهای  
آن از آهن جستی باشد و دروازه رفت و آمد بجانب شمال رو  
در همه نباشد تا عفونت پراکنده نگردد، و زمین آن را پخته سازند  
تا نجاسات در زمین نفوذ نکند و بوقت باران و طوبت

بهان تعفن و سپس منتشر نشود و دروازه ما بدین سرخانه آن  
بناکنند.

بیت الخلاهای عارضی چهل روزه - در میله جاها و غیره اگر بیت الخلاهای روانی سازند  
قطر توده خاک در یک کج بیت الخلا و آنتن ضروریست تا  
پاشیدن خاک بعد از بول و براز جهت انسداد <sup>سنگ</sup> برخان  
عقونست انداخته شود، و پاروهای بیت الخلاهای  
دائمی و غیر آنرا در کشت ما برند، و یا ظرف براز از گل  
و روغن و امثال آن مانده شود که مسامات نداشته  
باشد و بعد از فراغ حاجت سرپوش بر آن نهاده میشوند  
و نیز جهت بیت الخلاهای دائمی خاکروبان و پارو کشان  
برای تمطیف کثافات و غیره مقرر گردد، و بقرار بدایات  
و اکثر بلدیة یومیة معمول شود.

(۱۰) - تعیین مقابر - قبرستان را در اینچنین موضع انتخاب  
کنند که زمین آن نرم نباشد، و بفاصله یک میل یا نیم میل  
از آبادی دور بود، (عمق قبر کم از کم چهار فوت)، و نیز

باید دانست که در مواضع آمدن هوا بجانب شهر قیرستان  
 نسازند و بنویسند در اماکید کنند که نعلش نیم سوخته مرده خود  
 نگذارند بلکه کاملاً بسوزانند، و فاصله بند و سوزان همانقدر  
 که در فوق ذکر شد تعیین گردد.

(۱۱): — فابریقه جات: چون در ماشینخانه ما اکثریه کماشات عضوی  
 چون (دود و عفونت) و غیر عضوی چون (گرد و غبار غیره)  
 بوده در هوا شامل و پراکنده میگردد، پس طرح فابریقه جات  
 را در شهر ننمایند، بلکه خارج از شهر بقاصله نیم میل یا یک میل  
 که محل آمدن هوا بجانب شهر نباشد موضع آنها را انتخاب کنند.

(۱۲): — انتظام تنویرات در شهر: چون از سوختن چراغهای  
 تیل و شمعی دود زغال کاربن دایمی آگساید که مضر صحت  
 در بهر خانه تولید یافته هوا را در شهر آلود میکند،  
 پس اگر ممکن باشد چراغهای الکتریکی در بلدها (بازار، خانهها  
 و سرکها و کوچهها و غیره) توزیع نمایند، و مصارف آنرا از  
 امانت شهر بستانند.

(۱۳) — دفتر درج مولودات و اموات — در سہ شہر لازم است کہ  
 در بلدیہ آن راپورت تعداد مولودات و اموات یومیہ  
 بواسطہ مامورین و نگرانہائے محلی در کتاب مخصوص آن  
 بہ ادارہ طبیہ بلدیہ درج نمودہ مانانہ و سالانہ تعداد اموات  
 و مولودات را مقابلہ کند، و اگر تعداد مولودات بیشتر باشد  
 معلوم است کہ امانی آن شہر خوشحال و الا بلکہ امراض  
 گرفتارند، و ادارہ مذکور تفتیش و تحقیق اسباب آنہا را  
 نمودہ در ازالہ اش کوشند .

در اوائل صدی گذشتہ و بیشتر از ان امراض ساریہ  
 چون وبا و چیچک و تب موسمی وغیرہ در ممالک یورپ بسبب  
 عدم توجہ ب حفظ الصحہ و عمل آن بیشتر ظہور می یافت، چنانکہ  
 از کتاب اندراج اموات و مرضا و مولودات آن ممالک  
 معلوم میگردد و چون ڈاکٹر ان متوجہ اسباب تولید  
 امراض و استیصال آنہا شدند، متذکر جابجا امور خراب  
 صحت بایشان مکتوف گردید، و چارہ ہائے صحی در ازالہ

آن تکاپو نموده باینجد کامیاب و موفق آمدند، که اکنون امر آ  
ساریه مذکوره قریباً مستحصل شده و واقعات تاریخی  
کتاب اندراج اموات و مرضا و مولودات در سنوات  
مختلفه تنزیل و و چار شدن امانت آن مالک را با امراض  
مزبور ارائه نمایند، پس در هر بلد لازم است که دفتر درج  
مولودات و اموات قائم گردد و یک جماعه ملازمان به بخت  
دفتر مذکور بمعه یک یا دو ڈاکتر حسب الضرورت مقرر شده، علاوه  
از بدایت دادن وظیفه صفائی بازارها و تطهیر محلات غیر  
که مذکور شد در هنگام بروز وبا و تب موسمی و غیره در انسداد  
اسباب و علاج مطابق هدایات ڈاکتر کار نمایند.  
و تعلیق بواجب هدایات در مواضع مختلف بقرار گفته ڈاکتر  
رویا هدایاتیکه که در بیان امراض ساریه است از آن  
استفاده نموده اشتهار تعمیل آنها را در مواضع مناسبت  
تعلیق کنند، و اطفال را در هر سال قبل از برآوردن  
بیچکست حتماً تلقیح نمایند.

(۱۴) کشتن سگها۔ چون عدد سگهاے کوچہ تا بازار نا  
افزون گردد، فضیلت و نجاسات آنها در هر گوشه و کنار  
افتاده خلی ہوا را کثیف میگرداند بلکه از آنها مرض داء الکلب  
بروز یافته باعث تسری مرض مذکور میگردد، کشتن  
سگها در ہر سال یا ہر وقت کہ ڈاکٹر مناسب بنید بواسطہ کینا  
(جو ہر کپلہ) یا خود کپلہ یا ہرچہ کہ لازم باشد اجرا یا بد  
و نعلش ہائے آنها را خارج از شہر بردہ بغاصد یک میل  
کم از کم در زمین سخت در حفرہ کلان انداختہ بالا می آن  
چونہ و خاکستر و خاک بفضاحت کافی پاشیدہ خوب  
محکم نمایند تا عفونت آن متصاعد نگردد، ولی در انجمنین  
جاہا نباشد کہ رخ آمدن ہوا بطرف شہر بود و نیز در مقام  
جمع شدن آب سیل وغیرہ نباشد۔



## دَہ ہا

شک نیست کہ ہوا سے دہ ما بسبب نبودن کارخانہ جتا  
 و کثرت آبادی و تردد مردمان و رفت و آمد موٹروں و گاڑیوں  
 وغیرہ نسبت بشہر ناخوبتر و صفا تراست، ولی بسا اسباب  
 دیگر است کہ باعث کثافت ہوا سے دہ ما میگردند،  
 مثلاً کوچہا سے دہ ما ضیق و آب پاشی و خاکروبی در انجا  
 نمی باشد و براسے رفع حاجت مردمان بہر جا کہ خواہند بول  
 و براز میکنند برای زراعت در قرب و جوار آبادی  
 انبارنای گود (پارو) و سرگین ذخیرہ سے کنند و نہ بران  
 چونہ یا خاک میپاشند بلکہ از قوانین صفائے و صحت  
 ہم باخبر نمی باشند و در موسم باران کثافات مذکورہ  
 تر شدہ بیشتر متعفن و خراب میشود و ہوا را مکرر میسازد،  
 و اگر جیبہ زار سے نزدیک دہ ما باشد بہ تخفیف آب آن ہی پر  
 و تب ہا سے موسمی ازان پیدا شدہ مردمان دوچار آن میگردد

مواشی خود مارا در جوئے یا چشمہ وغیرہ آب میسند ہند و اگر  
 سرگین وغیرہ فضلہ حیوانات در جوہا افتد پروا سی خرابی  
 آب را نمی کنند و نمیدانند کہ نوشیدن آب کثیف باعث  
 خرابی صحت میگردد، گاؤ و گوسفند وغیرہ مواشی خود ہذا  
 در حویلی یا در اطاق تحتانی بستہ میکنند، خود آنها در اطاق  
 فوقانی میخوابند عفونت سرگین و تنفس مواشی متصلاً  
 گردیدہ ہوا سے خانہ بالائی را خراب میسازد، سرگین یا  
 وتپی مارا بہ سقف یا سے خود ہوار می نمایند و در خانہ های  
 ایشان روزنہ مانہ بودہ تنگ و تاریک میباشد و بدر رفت  
 آنها سی گندیدہ و کوچہ مانیز منظم بودہ، ہوار ا خراب  
 میسازد .

پس جہتہ ازالہ اسباب فوق علاقہ دار یا حاکم وغیرہ  
 را لازم است کہ ملحوظ قواعد ذیل را بنماید و شفاً یا بقسم  
 اعلان گاہ گاہے بعضی قوانین را متدرجاً بروم بفہاند  
 زیرا کہ یکبارہ گے آنها را اعتقاد ساختن محالست :-

(۱) — هرگاه در کدام موضعی بناے آبادی را بنمایند اولاً لازم است  
 که عرض کوچه را کم از کم چهارگز بشخص سازند، و اگر احتمال  
 عبور سربها باشد ازان بیشتر عرض همان کوچه را گیرند، و اگر  
 ده کلان باشد محصول صفائی مقرر نموده واردات و صادرات  
 انرا بمصرف صفائی برسانند .

(۲) — روشنندان در روز نهار — باید که در بالای دیوار روز  
 کافی ساخته شود تا هوای کثیف خانه خارج گردد، اگرچه در  
 زمانی تمام روز مصرف کار و بار کشتها و غیره میباشد  
 مگر باز هم هنگام شب در خانه های خود میخوابند، و آتش  
 می افروزند .

(۳) — صفائی کوچه ها و بازارها — در کوچه ها و بازارها پارو و سرگین  
 را انبار نکنند، بلکه هر دکاندار را لازم است که پیش برقی  
 دکان خود را صفا دارد .

(۴) — جاے نگهداشتن ستوران — پیشتر گفته شد که مواشی را  
 را در خانه تحمائی بسته میکنند و هوای اطاق فوقانی مگر

میگردد، و این قبیح ترین رسم و رواج مضره و ماعت است پس  
 لازم است که طویل از خانه سکونت علیحدہ و منفصل باشد  
 بطرف بیرون خانه (کوچه) در یک یا دو روزها سازند و فرش  
 طویل سخت باشد، و یک خفه خورد جهت جمع شدن  
 بول و سرگین مواشی تهیه نمایند و یومیہ سرگین و غیره  
 را کشیده صاف خشک کنند.

(۵) — جای نگهداشتن انبار سرگین — اکثر مردمان دماغی گین  
 ستوران خود را بر سقفها و خانه باجه خشک کردن  
 هموار میکنند، و بعد خشک شدن بیک گوشه آنرا  
 براسے محروقات ذخیره میسازند، چون باران بران بار  
 ترشده دوباره از آن عفوئت به هوا پراکنده میگردد،  
 پس اگر ممکن باشد سرگین را در زمین خارج از آبادی  
 خشک نمایند و بعد خشک شدن در سرگین خانه که رفتند  
 هوا در آن نباشد ذخیره سازند، و یا اگر در بیرون انبار  
 سازند، بالاسی آن مقدار کافه خاک هموار کنند.

( ۶ ) - استظام بدررفت آب - چون در دما ت مشکلات که مثل شهر

استظام بدررفت آب که مذکور شد گردد ، و سله باز هم در

کوچه های که ممکن باشد بدو جانب جو یک ماسه پخته کاری

ساخته چند جو یک خور در ابا هم وصل نموده میکت بدررفت کلان

پیوست سازند تا آب مستطی دیومیته خانگی و آب باران و غیره

در آن روان شده بخارج آباد سله بمصرف پارو رسد

و یا در کدام تالاب بعید از ده اذخالی یا بدو در بازارها نیز

بدو جانب اگر ممکن باشد بدررفت آب مثل فوق بنا کنند .

( ۷ ) - تخفیف آب ماسه چینه زار - اگر نزدیک ده جبه زار

یا آبهای ایستاده باشد حتی الوسع به تخفیف آن کوشند

و درختها سله بیدقسم جنگل بنشانند تا از عفونت آن بپوشند

تب موسمی و غیره بروز نکند .

( ۸ ) - حفاظت آب نوشیدن - اکثر مردمان دما تی مویشی

خود را در جویها و غیره آب میدهند ، و با وجود افنادن

سرگین و بول حیوانات از همان جوی یا بند آب ، آب

می نوشانند و یا نزدیک چاه اسپ و گاو و خر و غیره  
 خود را آب میدهند، بول و سرگین آنها در قریب  
 جوار چاه افتاده پائمال میگردد، و در چاه نفوذ کرده  
 در آب آن نجاسات مذکوره شامل میگردد و از بهمان چاه  
 آب مینوشند که مضر صحت است، پس لازم است که  
 حوضها را علیحدہ دور از جوی جهت آب دادن ستوران  
 بنا کنند، و در خانه ما نیز حوضچه آب دادن مواشی را با فاصله  
 کافی از چاه تعمیر نمایند و بچهار طرف چاه صدف بلند از  
 پنجه ساخته بر آن سرپوشش چوبی گذارند، تا که اگر درخت  
 نزدیک آن باشد برگها را آن در آن نزدیک و با عفت  
 خرابی آب نگردد.

( ۹ ) :- جای رفع حاجت :- علوم و ماتی نزدیک کدام دیوار  
 یا حفره یا وغیره بنیای کانه بول و براز میکنند، و پروای  
 سرایت عفونت آنرا نمی نمایند، اگر ممکن باشد بیت الخلا  
 مثلی که در شهر ما ذکر شد در چند جا سازند، ورنه بد ماتی ما

فهمانده شود، که خارج ده در کدام موضع معین رفع حاجت  
 نمود و بران خاک بنید از بند او بعد از آن آنرا به صرف مزوحت  
 رسانند .

آگاهی، — بعض قوانین صحیبه که مذکور شده اگر اجزای آن در دماست  
 بعلاوه قوانین فوق ممکن باشد نیز جاری سازند .

—————  
 —————

## تکلفات خاصہ

چون بعض امراض شدید التسمیر سے میباشند کہ خیلی بزودی بالواسطہ  
 یا بلاواسطہ بہ اشخاص تندرست اصابت مینماید مثل ورم  
 (سل)، ودق و جذام و آتشک (شکر) و چیچک  
 و سرخکان وغیرہ پس لازم است کہ جہہ مریضان مذکور  
 شفا خانہ ہاسے جداگانہ مخصوص خارج از شہر بنا سازند  
 ولی اینچنین موضع را انتخاب باید نمود کہ آمد آب جوی غیر  
 بطرف شہر رود گیر آبادی نباشد، و تعیین جایی و ہوایکہ  
 در باب اول بیان ہوا فصل چہارم ذکر شدہ مقرر سازند  
 بلکہ رپادہ ازان ہم اگر ممکن باشد بخر معالج و تیمار دار مریض  
 تردد عوام را در آنجا منع نمایند صحن اطاق و دیوار ہاسے  
 ان پختہ کارے و صفا باشد تا ہنگام ضرورت شستن  
 ان سہل بود، بلغم و فضلات و غیرہ مدفوعات مریض را در  
 نظر نیکہ در ان محلول قائل ہر اشیم، چون ایسڈ کاربالک وغیرہ



باشد انداخته در گوشه خارج در زمین دفن کنند ،  
 و صحن اطاق را یومیه فیماثل روشن بپاشند تا اصلاح  
 هوا اطاق گردد ، و تبدیل لباس و غسل و غیره اگر ضرورت  
 افتد مطابق هدایت ڈاکتر داده شود ، و لے یاد بایدها  
 کہ البتہ مستعملہ و مریض را بہ محلول ایسڈ بورک کہ قاتل جراثیم  
 است اول تر نموده بعد بشویند ، و آب مستعملہ غسل مریض  
 نیز مثل آن باشد ، و اگر تحفظ خانہ چھکٹ و سرخکان بود ،  
 ہوا اطاق مریض را معتدل از ( ۱۵ ) درجہ سانتی  
 گریڈ تا ۲۰ سانتی گریڈ دارند ، بلکہ اگر قدری زیادہ  
 ازان حرارت ہوا اطاق باشد خوبتر است ، خصوصاً

در موسم سرما .

اگر تحفظ خانہ ٹیل سازند درین خیلی احتیاطها و ملحوظات لازم  
 است باید کہ شفا خانہ ہا اے آنرا در مقام کوہستانی  
 کہ خارج شہر و سطح آن مرتفع باشد اختیار نمایند ، و لے  
 لازم است کہ در آنجا کثرت باران کہ در تمام سال بہر

و خشک باشد، و روزنہاے اطلاق مریض وایم  
 باز باشد، تاکہ رفت و آمد ہو اسے تازہ بخوبی شود  
 و مناظر و حیات افزا مثل باغها و جنگلہا بہ تحت آن باشد  
 ناگاہ گاہ ہے جہت تفریح طبع در آنجا رود و ولی از رفتن  
 تماشا گاہ سینما و خانقاہ وغیرہ کہ مجمع خلایق است  
 متعش سازند، و اصول صفا سے تحفظ خانہ را کہ در وقت  
 ذکر شد ملحوظ دارند، و بعد از صحت یاب شدن مریض  
 با جائزہ ڈاکٹر در شہر رود، مریضان سل و اشک سوزا  
 جراثیمی و جذام را تاکہ کامل صحیح نشوند لازم است کہ از  
 تزویج (یعنی خیال گرفتار) بپرهیزند ورنہ بحسب پرت  
 بہ اولاد آنها ہمین مرض سرایت میکند، و ہمچنین زوجہ  
 اوشان را این امراض بزرجت اندر سے ساثرہ،  
 و از ہمین سبب در ممالک متہدہ قانوناً عروسی مریضان  
 مذکور تا زمان صحت منع است۔



مریضان جذام را نسبت بدگر مریضان امراض سایریه  
 اهتمام باید زیرا این مرض شدید التشریت تراست حتی که  
 بواسطه دگس و یکت و پیشه مریض اشخاص تندرست را  
 اثر آن میرسد (بیان حفظ ماقدم از جذام ضروراً دیده شده)  
 بغیر از پرستار مریض که آهیم بوقت ضرورت و معالجه احد  
 بهراه آن صحت کند و اصول نظافت بکمال وقتنا اجرا  
 شود، و تحفظ خانه این نیز خارج از شهر باشد، و خواهی  
 که در عموم تحفظ خانه مذکور شد نیز ملحوظ دارند .  
 آگاهی :- علاوه برین اگر جناب معلمان صاحب شرح تحفظ خانه  
 لازم بینند بطلبا بفرمانند .

تحتفظ خانہ امراض غیر مستتر :- گاهی اوقات ضرورت تحفظ خانہ مریضان  
 غیر مستری نیز می افتد مثلاً بعض مریضان مزمنه که با مراض  
 عصبانی دماغی و قلبی چون مالینجولیا و جنون دوهم و غیره شریه  
 که بعلاج به افاقه نمی آیند لازمست که خارج از شهر در  
 مواضع کوهستانی که سرسبز و شاداب بوده مناظر صوت

افزاد بساتین دلکشاداشته باشد شفاخانه ما طرح کرد  
 ولی اجتناب از اینها مثل مرخصان مسری لازم نیست  
 صرفاً چسبندگی که لازم است آنها را بقوانین صحیحی  
 و علاج ذکا کسب موانع ممانعت است (در این قسم  
 تخطی خانه ما بالضرورت استیس باید)

## مکانات سکنتی و عامه صفائی آن غیر

«انتخاب زمین جهت تعمیر مکان و اصول طرح آن»

قبل از تعمیر زمین: - لحاظ این امر ضرور است که زمین خراب منتخب نگردد،

زیرا که زمین خراب و نرم مسامات فراخ داشته مواد کثیف

بمراه آب باران در آن جذب شده آهسته آهسته هوای

آزاد خسراب میسازد، و نیز اگر در آنجا چاه کنده شود

آب آن قابل الاستعمال نیست.

هدایت نمابر (۱) باید مساکن در چنین جایها منتخب شود که زمین آن سخت

باشد و قریب آن خندقها در بین شوره زار و انبار سرگین و پارو غیر

نباشد، و اگر زمین نرم باشد باید که تخمیناً ۶ فوت صحن حویلی آن

بلند و پخته کرده شود و آب نوشیدن بواسطه نل آورده شود

هدایت نمابر (۲) باید که تعمیرات و آبدیها گنجان و تزدیک یکدیگر و تنگ

و تاریک نباشد از همین باعث است که مردمان دیهاتی بسبب

مقامات با فضا و خانہ نامی با ہوا نسبت بہ مردمان شہرے  
 طاقتور و مضبوط تر و تندرست ، و مردمان شہرے زرد و  
 زار و ضعیف و نحیف میباشند ، بنا بران باید کہ قوانین <sup>الصوتی</sup> حفظی  
 تعمیرات را بوجہ اتم ملحوظ نظر باید داشت ، پس لازم است  
 کہ ہر مسکن از مسکن دیگر فاصلہ کافی داشته باشد .  
 ھدایت نمبر (۳) اصلطبل و انبار سرگین و پارو و غیرہ کم از کم فاصلہ  
 صد یا دو صد گز از خانہ نشین داشته باشد .  
 ھدایت نمبر (۴) بگرد و نواح مسکن اگر درختان بسایہ دار و چمنہای  
 سبز باشد مفید است ، بشرطیکہ درختان اینقدر گنجان  
 نباشد کہ مانع رفت و آمد ہوادر خانہ گردد ، و نیز بر گھاسی  
 پزمرده درخت و غیرہ در اینجا جمع نکرده ، بلکہ فوراً دور  
 شود کہ باعث کثافت ہو اسے اینجا نگرده .  
 ھدایت نمبر (۵) فابریقہ نام و سلخ خانہ نام و قبرستانہا و کارخانہ چرم  
 و صابون ساز سے و غیرہ دور از آبادی طرح گردد ، و دشتہا  
 چونہ پزے و خشت پزے بالخصوص از آبادی کم از کم فاصلہ

یک میل داشته باشد، و این ملحوظات کی از وظایف اہمہ

ریاست بلدیہ است .

ہدایت نمبر (۶) در خانہ دریکچہ ما و روزنہا جہتہ دخول ہوا و ضیا بقدر

کفایت گذاشتمہ شود، (فصل چہارم باب اول) ملاحظہ

زیر حرارت و روشنی جہتہ حیات و نمو حیوانات و نباتات

ضروریست، از ہمین سبب است کہ حیوانات و نباتات نزد

قطبین بسبب قلت حرارت و روشنی نسبت بمنطقہ حارہ است

ترو ضعیف تر است .

ہدایت نمبر (۷) بلندی سقف خانہ کم از کم وہ فیٹ یاد و از وہ فیٹ

باشد و بکھتہ فوقانی خانہ روشنندان باشد، و نیز بکھتہ تختا

دیوار خانہ شگافہا سے خورد، خورد جہتہ دخول ہوا سے تاز

بنا گردد .

ہدایت نمبر (۸) نلہاے آہنی وغیرہ جہتہ اخراج آب غسل و آلائی

مطنج وغیرہ نصب گردد .

ہدایت نمبر (۹) در مقاماتے کہ تب موسمی باشد خانہ کم از کم

دو منزلہ آباد کرود .

ہدایت نمبر (۱۰) ہوا جہتی شخص بقرار کے کہ درباب اول فصل  
چہارم مذکور شد تعین شود .

ہدایت نمبر (۱۱) غسل خانہ و بیت الخلاء متصل یکدیگر نہ باشد ، و نیز  
بیت الخلاء از اطاق نشیمن دور باشد ، و مینج ہم دور تر باشد  
تا دود آن در خانہ سکونتی نرسد و باید کہ چھنی ( یعنی دود کو )  
جہت اخراج دود نصب کرود .





## صفائی مساکن

هلاکت نمابر (۱۲) اگر چه قبلاً در خصوص تصفیه مساکن در باب اول

فصل ششم چیزی بیانات داده شده ، باز هم در اینجا بنده  
توضیح میسر گردد .

هلاکت نمابر (۱۳) باید که هر سال یک یا دو بار خانه نشستن

دیا که گل کرده شود ، لکن مثل اهل هند سرگین گاو نیامینند

هلاکت نمابر (۱۴) برفرش خانه یا دیوار آب دهن انداخته نشود ، خصوصاً

مریضان سل و نمونیا را لحاظ این فکسر ضرورت است ، چنانچه

در باب اول ایضاً یافت - یومیه صحن خانه و حویلی جاروب

کرده شود .

هلاکت نمابر (۱۵) در هر هفته جهت اصلاح هوا خصوصاً در زمان بروز

امراض ساریه و بائیة بخور لوبان و صندل و مورد و غیره بلکه در وقت

امراض و بائی یومیه کرده شود ، باقی آیات مذکور در باب اول

را که در اصلاح هوا مفصلاً مذکور گردید مد نظر باید داشت .

## تمرینات نمبر ۷

(۱) — آیا سرکہا چگونه ساختہ شود کہ از اصول صحت خارج

نہاشد و در تنظیف آن چه لحاظات لازم است ؟

(۲) — معلومات صحیحی در تعیین مواضع باغہا عمومی تحریر داشتہ

ہدایات عامہ آنرا نیز واضح سازید ؟

(۳) — در ساختن بازارها و تعیین دکا کین از باب صنعت و حرفت

و صفائے آن بچہ اصول رفتار باید کرد کہ بصحت مردمان

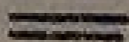
خلل راہ نیابد ؟

(۴) — در تنظیفات بلدہ ہا و دہ ہا کدام امور لازم است ؟

(۵) — چگونه زمین برائے تعمیر مکانات سکونتی انتخاب باید نمود ؟

(۶) — در طرح تعمیرات بچہ قواعد رفتار باید نمود .

(۷) — بیانات صحیحی تخط خانہ دارالایضاح ننمائید .



## فصول اربعه

چون از سبب حرکت انتقالی زمین موسم بهار در آستان و خزان  
 و زمستان واقع میشود و تغییرات حرارت و برودت کره هوایی  
 بطهور می پیوندد، بنابراین از اثرات مذکوره در مزاج انسان  
 نیز تبدلات ابراز می یابد، پس قوانین تبدلات درجه هوایی  
 نیز قابل غور است :-

(۱) - موسم بهار در افغانستان میسر نشان از ابتدای ماه حمل الی ایل

سرطان موسم بهار است، یعنی موسم خوشگوار و اعتدال برقرار مییابد  
 درختان شکوفه میسکنند، و چمنها و بساطین سرسبز و شاداب  
 شدن می آغازند، همین قسم در جسم انسان اختلاط خصوصاً خون  
 جوش و تحریک پیدا بد بنابراین امراض خون مثل برودت و چسبک  
 و سرخکان و تپهای دموی و دانهها در آن موسم ظهور مییابد .

هلاکت فصل (۱۶) - در موسم ربیع جهت تنقیه بدن و تعدیل مزاج منصف  
 و سهل کردن بطور حفظ ما تقدم مفید است، از خوردن اغذیه

گرم و ثقل احتیاط لازم است ، بلکه اطعمه لطیف و زود هضم استعمال شود .

(۲) — موسم گرما یا تابستان از ابتدای سرطان تا اواخر سنبله شدت گرما میباشد ، از سبب شدت گرمی حرکات تنفس و منقب بیقاعدہ و عضلات بدن سست میگردد و عرق از جسم کثرت می برآید و در جسم بعضی اوقات گرمی دانه و یا خشکی پیدا میشود اشتها ضعیف و امراض صفراوے چون تب محرقة و تبها صفراوے و درد سر و خفقان و هیضه و سرسام و دیگر امراض حارہ کثرت میپذیرد .

هدایت نمبر ۱۱) — تا ممکن است انسان خود را از تازات آفتاب گرما و غیره دور و ارد ، و اگر تردد در آفتاب شدید الحرات اتفاق افتد پارچه تر کرده را بر تارک سر و پس گردن که نسبت نخاع است گذاشته شود ، تا اندیشه مرض سرسام و غیره پیدا نگردد و در حالت عرق داشتن که انسان از بیرون در خانه آید آب سیخ دار شدید البرودت فوراً بنوشد و رنه خون در معده و جگر اجتماع

یاقه خوف بعضی امراض پیدا شد، نیز از خانه سرد یکدم به واسطه  
گرم رفتن مضر است اغذیه خود را انسان باید که از سبزیها چون  
پالک، و خرفه و کدو و تورس و بادرنگ و تره بسیار دو گوشت  
کم خورد و استعمال مشروبات مفترجه مبرده چون شربت نیلوفر  
دریاس و شربت انار و سکجین و عرق بید ساد و عرق پید مشکب  
و کلاب گاه گاهی استعمال کردن مفید است و نیز سوڈا و اتر و <sup>لیمو</sup>  
ولایم جو س بهین حکم دارد، چون شها کوآه میباشد و خواب بویه  
حاصل نمیکرد، لازم است که بعد از چاشت قیلو له کرده شود، و از  
خوردن مسهل قوی حتی الوسع اجتناب باید، اگر ضرورت افتد و ای  
ملین خفیف چون فروٹ سالت و سد لٹز پودر یا ترنجبین و عرق کلاب  
و امثال آن مضائقه ندارد.

۲) خریف - از اوایل میزان الی اواخر قوس صراحت هوا باعتبار  
می آید، ابخرات زمین به هوا صعود کرده در آن شامل میشود، بعضا قفا  
دفعه سردی یا گرمی پیدا میشود، و بنا بر آن مزاج نیز فساد پیدا  
میکند و تب موسمی یا طریائی به سبب جه زار مائی که پیشه در آن

میباشد و از گزیدن آن مرض مذکور پیدا میگردد بر وزیبا  
و آب جو که در ریاض غیره فساد پیدا میکند .

هلاکت نمابر (۱۸) باید که لباس کافی پوشیده شود تا از سبب تبذیلی  
فورثی هوا اندیشه پیدا شدن کدام مرض نگردد ، و آب فله کرده  
نوشیده شود ، بسبب باریدن شبنم و گزیدن پشه باید که این  
خانه خوابیده شود ، و باقی اصول حفظ الصحه را ملحوظ نظر باید  
داشت .

(۱۷) موسم سرما - از اواخر قوس تا اوایل حمل هوا شدت برود  
اختیار می کند ماضه قوسی میگردد و بطرف گوشت دروغین  
طبیعت مائل میگردد ، و امراض نزله و زکام و سرفه و درد پهلو و  
وجع مفاصل و غیره مریضها زیاد میشود .

هلاکت نمابر (۱۹) :- حتی الوسع لباس گرم پشمی درین موسم پوشیده  
شود ، و گلوبه راه پارچه گرم بپانیده گردد و از بستر خواب گرما گرم  
بیرون رفته نشود انضمام موزه و جراب پشمی و غیره جهت گرم  
داشتن حصه اسفل بدن پوشیده شود ورنه احتمال تولید مرض در پا و غیره میباشند .

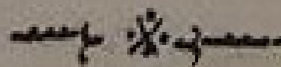
از ضد کردن و سبیل قوی خوردن اجتناب لازمی است،  
عند الضرورة بدوامی قبض کشاکش کفایت کرده شود.

## باب ششم در باقی ضروریات

### فصل اول صفاتی جسمانی

غسل — واضح باد که فضلات بدن مثلیکه از شستن بتوسط تنفس و از  
گروه بقسم بول خارج میگردد، همان قسم از جلد بطور عرق  
بیرون می براید و تنفس جلدی گفته میشود، و در هر مربع اینچ جلد  
انسانی تخمیناً سه هزار مسامات باریک اوسطاً موجود است که از آن  
یکقسم رطوبت دهنیه و مواد تنمیه اضراج بیاید چنانچه در هر صده  
یکش بانه روز از دو نیم پاد بوزن کابل تخمیناً الی سه پاد وزن  
مذکور از جسم انسان مواد مزبور بیرون میگردد که در آن تخمیناً  
نیم توله (۳۲ نخود) تقریباً صرف ماده زهری می باشد  
پس اگر بویته جلد صاف و پاک کرده نشود مسامات بدن بسبب

چرک مسدود گردد یدیه کثافات خون کاملاً اخراج نمی یابد و نتیجتاً  
 آن بوسه نامرغوب از بدن آمدن و بروز امراض جلدی و خارش  
 بدن وغیره میباشند و طبیعت زکام و نزله پیدای می کنند و چون کار  
 جلد را در صورت ترک غسل یا قلت آن شش و گرده علاوه  
 از فریضه و جلیبه خود ادا میکنند بنا بر آن طبیعت کمزور شده کثافات  
 خون گمایلزم خارج نمیگردد تا بدان سبب نقرس و وجع مفاصل  
 و اسهال تب وغیره ظهور می پذیرد بنا بر آن جهت قیام صحت بدن  
 هر روز غسل کردن لازم است، و اگر ترک کرده شود گویا دیده  
 و دانسته انسان خود را مریض ساختن است و اگر هر روز غسل  
 میسر نیاید کم از کم در هفته دو سه بار همراه آب و صابون غسل  
 کرده شود.





## هدایات

هدایت نمبر (۱) بهترین وقت غسل صبح یک یا دو ساعت قبل از نماز

و یا شام بهمان وقت قبل از طعام شب .

هدایت (۲) صابون قسملانی استعمال کرده نشود ، ورنه جلدر را خشک

و درشت میسازد .

هدایت (۳) بعد از غسل پرستمال کرباسی پاک درشت جسم خشک کرده شود .

و بعد از آن لباس پان پوله چسبر کین نباید پوشید .

هدایت (۴) اگر بعد از خوردن اتفاق غسل افتد کم از کم دو ساعت

بعد آن کرده شود ، ورنه رجوع خون بطرف جلد گردیده معده

کز نور و ما ضمیر فتور پیدا میکند .



## اقسام غسل

(۱) - غسل سرد - ابی که درجه حرارت آن از (۶۵) تا (۷۵) فارن هیت باشد غسل آنرا غسل سرد گویند، اشخاص تندرست جوانرا در هر موسم استعمال آن مفید است خصوصاً در موسم گرما زیرا که حرارت زائدا عارضی جسم دور میشود، و دل را فرحت و دماغ و اعصاب را طاقت می بخشد، امراض زکام و سرفه و غیره کم واقع میشود، مگر آب سرد بدون استعمال صابون بدن را خوب پاک نمیکند، غسل سرد اولاً در جسم اثر مضعف و بعداً تاثیر مقوی می بخشد چنانچه در وقت استعمال غسل آب سرد اولاً سردی محسوس گشته رنگ جلد بی رونق و زرد رنگ میگردد، بعد از آن عکس عمل واقع شده دوران خون تیز و رنگ جلد سرخ و اعصاب طاقتور میشود، چون اشخاص کمزور و معمر و اطفال خورد و حوامل و مرخصان اسهال و پیشانی که از استعمال آب سرد تکلیف محسوس کنند غسل نیم گرم برآشان بهتر و مفید است و درت استعمال آن تأدیة وقتیه است.

(۲) غسل معتدل - آب غسل را که درجه حرارت آن از (۸۵) تا (۹۲) درجه فارن هیت باشد غسل معتدل گویند، اشخاص کمزور و عصبی نیز اجازت که غسل سرد موافقت نکند استعمال آن مفید است، بلکه بالتدریج درجه حرارت آب را کم ساخته خود را انسان بغسل سرد عادی ساخته میتواند و جمیع فواید غسل سرد بان میرسد، استعمال این قسم غسل ازده تا پانزده دقیقه کرده شود.

(۳) غسل نیکو - آب غسل نیکو از ۹۲ تا ۹۸ فارن هیت درجه حرارت دارد جهت رفع ماندگی یا تکان کمزوران و پیرانرا خصوصاً مفید است از استعمال این قسم غسل حرکات تنفس و نبض کُست و حرارت جسم هم قدری کم میگردد، از اثر گرمی و رطوبت عروق شعریه جلد نرم شده اثر تسکین اعصاب بروز میسر و از آنجا که این قسم غسل خواب آور است، جهت امراض عصبی و دفع ماندگی سفر این قسم غسل فائده تامه دارد، غسل نیکو هم مثل غسل معتدل ازده دقیقه تا پانزده دقیقه <sup>(۱۵)</sup> عرصه استعمال دارد، و اگر غسل مذکور در پشت کرده شود تا ده دقیقه <sup>(۱۰)</sup> کافیست -

شمس غسل گرم: از (۸۹) تا (۱۱۳) درجه فارن هیت اگر آب غسل درجه حرارت داشته باشد غسل مذکور را غسل گرم گویند، این قسم غسل دوران خون و نظام عصبی را بجهت آوردن حرکات تنفس و نبض تیز میگرداند و دل اختلاج میکند هر قدر آب گرم باشد همانقدر علامات مذکور قوی تر پیدا میشود، بعد از غسل خوب عرق آمده طبیعت کمزور دست میگردد، موی مزاجان و اشخاصیکه دل ایشان کمزور باشد، و امراض خونی چون بواسیر و خون بینی و نفث الدم و غیره را مضر است، در موسم سرما جهت پیران و غیره فائده دارد، این قسم غسل از پنج دقیقه تا هفت دقیقه کرده شود، زیاده از آن خوب نیست.

انقباه: علاوه از اغسال فوق چند قسم غسل دیگر چون غسل بخاری و غسل برقی و غسل دوائی و غسل بگری و غسل آبشاری و غسل شمسی و غیره نیز میباشد.

که تذکار آن در اینجا چندان ضرورت نداشت.

صفائی موی: مویهای سر را اگر هر هفته تراشیده شود بهتر است لکن چون زمانها نهادن موی سر لازم است و نیز مردان اگر جهت

زینت گذارند، در سه هفته باید کم از کم یکبار یا دو بار بهمهراه آب گرم  
و گل سرشوی یا تخم مرغ و غیره خوب شسته صاف نگهدارند و بعد از آن  
که ام روغن خوشبودار بمالند و یومیه دو بار بهمهراه شانه پاک شانه  
کنند.

هلاکت نمبر (۵) شانه چرکین و شانه شخص دیگر خصوصاً شانهٔ مریض را استعمال  
نباید کرد و هم زن اندر موی شانه مشترک و زانک آن خاص تو باشد  
خوشتراک :-

هلاکت نمبر (۶) دستها و استر و مقراض و غیره سترش باید که پاک  
باشد و از استره گتیف خصوصاً که جسم مریض استعمال شده اجتناب  
باید قبل از تراشیدن و درست کردن موی دلاک را تأکید باید  
کرد که آلات دلاکی خود را صاف و پاک سازد.

صفائی دندان :- باعث تولید اکثر امراض را امروزه داکتران از نامحفا  
دندان و ناخن و غیره دریافت کرده اند، بنابراین لازم که در سوآک  
کردن و صاف نگه داشتن دندان و غیره مداومت باید کرد.

هلاکت (۷) - سوآک بهتر است که از چوب تلخ چون چوب اراک و نیم

و ریشته زیتون و ریشته درخت چارمغز و غیره باشد، قبل و بعد طعام  
 و بوقت صبح و خواب استعمال گردد، و مسلمانانرا از برش کرده  
 مسواک بهتر و ندهباً لازم است .  
 هدایت نمایی (۸) مسواک یک شخص را شخص دیگر استعمال ننماید و حکمتاً و شرعاً  
 مسواک را بعد قبل استعمال شستن لازم است، و بعد از طعام  
 خوردن اگر در مابین دندانها کدام چیز بندماند بهراه چوب  
 باریک خلال کرده شود، و روزه متعفن شده بوقت مکالمه بوی  
 نامطبوع از آن برمی آید و متذراً جانها خراب شده می آید  
 (اگر چه آن عفونت را خود آن حس نمیکنند)  
 صفائی ناخن - ناخن نیز باید که صاف نگهداشته شود، و چون برید  
 قطع باید کرد لکن احتیاط کنند که زیاده از رسیدگی قطع نشود.

## فصل دوم (لباس)

چون جسم انسان از اثر حرارت یا برودت خارجی متاثر میگردد بنا بر آن لازم است که حفاظت آن بوجه احسن کرده شود .

بقرار قاعده قدرت حرارت از اشیا می گرم بطرف سرد

میرود که این قاعده طبیعی را با انگریزی (ریژیمی ایشن)

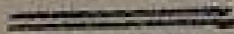
میگویند، همین سبب است که در موسم سرما

اگر لباس کافی پوشیده نشود حرارت جسم کم میگردد ، و در موسم گرما

حرارت جسمی زیاده میشود ، علاوه ازینکه لباس حفاظت حرارت و

برودت خارجی بدتر میکند جسم را از رطوبت و نم نیز ضیاع

می نماید .



## ہدایات متعلقہ لباس ملحق (بہدایات گذشتہ)

ہدایت نمبر (۹) لباس باید کہ مطابق موسم پوشیدہ شود، یعنی در موسم گرما لباس سرد و نازک چون صحن سفید و در موسم سرما لباس گرم و لخت چون پارچه جات پشمی و پوسٹین و کپل و فلائین وغیرہ پوشیدہ شود، کسانیکہ در موسم سرما لباس کافی نہی پوشند، بہرہنہ زکام و سرفہ و وجع مفاصل وغیرہ مبتلا میشوند، و در موسم گرما بسبب پوشیدن لباس گرم بہرہنہ طیش دل و کمزوری وغیرہ دوچار میگرددند۔

ہدایت نمبر (۱۰) در موسم گرما پوشیدن لباس کتان و شاید انہ بہتر است زیرا کہ عرق جلد را زود زود جذب کردہ عمل تخمیر واقع میشود و بدان واسطہ در جسم سردی پیدا میگردد۔

ہدایت نمبر (۱۱) در موسم گرما لباس سیاہ پوشیدہ نشود، زیرا کہ حرارت خارجی زیاد جذب کردہ علاوہ ازان رطوبات عرق را نیز بخود



جذب نموده نیکگذارد که خارج شود، چنانچه اگر کافور را در لباس  
سیاه گذاشته شود نسبت به لباس سفید دوچند بوی آنرا بخود  
جذب مینماید. همان دتیره بوی عرق و غیره را بخود جذب میکند و با  
خارج نگردیدن مواد فاسده جلدی میگردد، پس در موسم مذکور  
پوشیدن لباس سفید بهترین است.

هدایت (۱۲) لباس سیاه همان اسباب مذکوره در وقت امراض دبابی  
نیز پوشیده شود.

هدایت (۱۳) مثل صفائی جلد صفائی لباس نیز ضروریست کم از کم باید  
که در هفته دو بار لباس تبدیل کرده شود.

هدایت فصل (۱۴) در موسم سرما سینه شکم را باید که زیاده تر از برودت حفاظت  
کرده شود جهت این مطلب لازم است جاکت یا صدری یا  
پوشینچه پشمی گرم پوشیده شود اشخاصیکه بمرض معده یا امعا  
بتلا باشند تمهیل این هدایت را خصوصاً لازم گیرند.

هدایت فصل (۱۵) از پوشیدن لباس تنگ اجتناب لازم است  
زیرا که فعل دوران خون را کم ساخته باعث حدوث امراض میگردد.

گریبان و گونبد لازم است ضیق نباشد ورنه اندیشه پیداشد  
سکنه ، درد سر ، گرانی سر و غیره میباشد ، گالس ، جراب ، و کبرند  
و غیره باید که سست باشد ، در وقت ورزش نیز باید که لباس  
تنگ نباشد .

هدایت (۱۶) لباس مستعمل شخص دیگر خصوصاً مرین را نباید پوشید .  
هدایت (۱۷) پاپوش و بوٹ باید که تنگ نباشد زیرا که علاوه از بد قوا  
ساختن شکل پایی درد دوران خون پایی خلل پیدا کرده باعث اجما  
خون در دماغ و درد سر و غیره میگردد .

افتباه - از بعض پارچه با حرارت بنجوبی عبور کرده میتواند مثل صحن سفید  
و کتان و غیره و از بعضی حرارت بنجوبی گذشت نمیتواند مثل  
منسوجات پشمی ، لباس قسم اول را لباس سرد و لباس قسم  
دوم را لباس گرم مینامند .

## فصل سوم ریاضت (آدمان عضلی)

جهت قوام سندرستی بدن برای هر شخص در هر عمر مقدار مناسب ورزش  
 ضروریست ازان گوشت، ورنک و پی مضبوط گردیده اعضا  
 ریه یعنی دل و دماغ و جگر قوی و طاقتور میگردد، در دوران خون  
 و حرکات تنفس تیزی پیدا شده آکسیجن زیاده جذب و کاربن دای  
 آکساید زیاده خارج میشود، و فضلات دیگر جسم چون عرق و بول  
 و براز و غیره هم بقسم درست اخراج مییابد، خون تصفیه می پذیرد،  
 و اشتها زیاد میگردد، میلان طبیعت بطرف غذای چرب  
 مقوی میشود، غذا هضم کامل مییابد، خواب بخوبی می آید، بدن  
 چست و چالاک میگردد، لیکن از ترک آن دل و جگر و شش  
 و گرده کمزور گردیده فضلات جسم کما یلزم خارج نمیشود، بنابراین  
 خون کثیف و دل کمزور و دوران خون سست و رنگ جسم  
 زرد و اشتها ضعیف و ماضه خراب و خواب کم و بدن کمزور

دوماغ کند و طبیعت کسل و کامل میگرد، و دل بطرف کار و بازر  
 نمی کند، یا اینکه چربی زیاد در اعضا جمع شده و سر بهی مفرط که  
 ( آن هم مرض است ) احداث مینماید.

مقدار روزانه هر شخص را مقدار ورزش مطابق طاقت جسمی  
 و غیره لازم است، مگر در هر صورت حد اعتدال بنگاه داشته  
 حیثیت.



## هدایات متعلق حرکات بدنی ضمیمه

هدایات مذکوره

هدایت فصل (۱۸) ورزش اولاً از مقدار کم شروع کرده بالتدریج روزاً زیاد کرده تا حد اعتدال برسانند، لکن از افراط و تفریط آن

پرهیز باید .

هدایت فصل (۱۹) اشخاصیکه کار دماغی میکنند لازماً بگردن ورزش

مناسب ملاحظت ورزند، زیرا که ریاضت دماغی جسم را کمزور میسازد، و تلافی آنرا ورزش بدنی میباشد .

هدایت فصل (۲۰) مثل خوردن و نوشیدن و غیره مداومت ورزش

نیز لازم است، و از گاه گاه نمودن ورزش و گاه گاه ترک کردن بجای فایده نقصان میرسد .

هدایت فصل (۲۱) ورزش آنقدر زیاد کرده نشود که تکان و ماندگی زیاد

معموس گردد، بلکه اگر تنگی نفس و گرمی و غیره معلوم شود فوراً دست

از ورزش بازدارند .

هلاکت (۲۲) ورزش باید که در جامی هوادار وسیع الفضا اجرا شود.

هلاکت (۲۳) مثل غذا ورزش نیز بوقت مقررته اختیار شود، بهترین

وقت آن صبح است بعد از رفع حاجت یکساعت قبل از انشأ

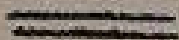
یا بوقت شام قبل از طعام شب یکساعت یا دو ساعت پیشتر است.

هلاکت نمابر (۲۴) بعد از زمان خوردن فوراً ورزش کرده نشود، کم از کم

دو یا سه ساعت بعد بعلل بیاید.

هلاکت (۲۵) در عین فاقدگی و شکم خالی ورزش کردن مفراست

از ان اجتناب باید.



## اقسام ورزشش

بهترین ورزش آنست که جمیع عضلات بدن را بمرکت  
 آورده یکسان نشود و ناماهلقت و بهر مثلاً (سیلند و ذکریپ  
 ژمبلز) (سیلند و مندیولپس) کشتی گیری و باقی اقسام  
 جمناسٹک ورزش این تهرانی و غیره علاوه ازان هواخوری  
 پیاده ، اسپر دوانی ، فٹ بال ، کرکٹ (یعنی توپ بازی)  
 بایسکل رانی ، ٹنس و غیره نیز ورزشش مفید است .

## فصل چهارم (خواب)

برای قیام صحت و بقای حیات حیوان و نبات خواب ضروری  
 و لازمی است رفع ماندگی و تعب، و سکون دماغ و تناسل آن  
 صورت میگیرد، در حالت خواب ماسوای دل و شش اقی سائر  
 اعضای جسم آرام میکند، مثل حیوانات نباتات هم عموماً بوقت شب  
 میخوابند، چنانچه کل آفتاب پرست در روز خوب شکفته و در شب  
 خمیده و بند میباشد که از آن ثبوت نوم و قیظ آن بظهور می پیوندد  
 بعضی اشخاص قدر خواب را ندانسته در مشاغل دماغی و کار و بار  
 جسمانی و غیره آنهاک میوززند، و پروای خواب طبیعی را نمینمایند، بعداً  
 مرور زمان آهسته آهسته شکایات مختلفه و امراض متنوعه را دوچار  
 میگردند، بنحوی متواتر، سستی، کاهلی، درد سر، ضعف بهمار  
 و دماغ و غیره احداث کرده آخر بدیوانگی و مالیخولیا منجر میگردد.  
 در وقت بیداری قوای جسم متواتر بصرف میرسد - لکن در وقت  
 خواب برخلاف آن نشو و نما می جسمی حاصل میگردد، بهین سبب اطفال



خورد سال را زیاده تر خواب ضرورتست و علی بن ابی طالب القیاس المفضل  
 کلان سن را خواب کمتر و جوانان را نسبت با شیخان زیاده کمتر  
 بکار است .

مقلد طبیعی خواب به مقدار خواب تعلق بزجاج و غیره دارد بعضی حکما  
 متقدّمین خواب چهارم حصّه شبانه روز یعنی شش ساعت  
 را کافی دانسته اند . لکن درین زمان مطابق سن تعیین کرده اند .

## هدایات متعلقه نوم و تھیلہ

هدایت نمبر (۲۶) بقرار تجربہ و تحقیق حکما اطفال شیرخوارہ انا عمر  
چهار سالگی در یک شبانہ روز او سٹا شانزده ساعت، و از ان  
بعد تا دو ازده سالگی متوسطاً دو ازده ساعت، و از دو ازده سا  
تا آغاز جوانی ده ساعت، و جوانان را ہشت ساعت، و پیرانرا  
ہفت ساعت لازم و کافی است .

هدایت نمبر (۲۷) زنان را نسبت بہ روان، و مریضانرا نسبت  
بہ صحیحان، و ریاضت کشان و ماغی و جسمانی را نسبت بہ کلان  
و بیکاران خواب زیادہ باید .

هدایت نمبر (۲۸) در موسم گرما بعد از زمان چاشت خوردن نیم ساعت  
یا یک ساعت خوابیدن یا آرام کردن کہ آنرا قیلولہ گویند

مفید است .

هدایت (۲۹) اشخاصیکہ بمرض کخوابی مبتلایند، چای و قہوہ وغیرہ محرکات  
شدند

هدایت (۳۰) اگر در موسم تابستان بسبب کوتاہی شبہا و غیو خواب کل حال

نگردد، در روز یکساعت یا زیادہ از ان خواب کرده شود.  
 هدایت (۳۱) خانہ خواب اگر منزل فوقانی باشد بہتر است، و نسبت بہ  
 بچار پانی خفتن اولویت دارد.

هدایت (۳۲) در موسم تب طبریائی (تب موسمی) بالاسی بامسبب طبع  
 و شبنم وغیرہ مضرا جناب از ان لازم است و نیز باید کہ بہتر خواب  
 نماند نباشد.

هدایت نہد (۳۳) خانہ خواب باید کہ روشن دان چہ آمد و رفت هوا  
 داشته باشد، زیرا کہ در خانہ ایند چنانچہ مذکور شد خوابیدن  
 مضرت است.

هدایت نہد (۳۴) باید کہ یکساعت قبل از خواب کردن انسان دماغ  
 خود را از ہرگونہ تفکرات و ریاضات وغیرہ آرام دہد، و اگر بسبب  
 تکان و محنت دماغی وغیرہ خواب نیاید باید کہ غسل نیکرم قبل از  
 خواب کردن نموده شود، و اگر ضعیف مضم و سستی باعث خواب  
 باشد ورزش بدنی نمایند.

هدایت نہد (۳۵) خواب متعلق یعنی (بہشت خوابیدن) مضرت، و اکثر

باعث دیدن خوابهای پریشان میگردد، بنابراین احترام از آن  
لازم است .

هدایت نهار (۳۲) ادویات منوم بدون رای دکتر و حکیم هرگز استعمال  
نشود، ورنه اثر بد نتیجه می بخشد، اکثر بعض مردان اطفال خود را  
خواب یا کدام دوا سی منوم دیگر میدهند، تا از رنج گریه آن  
خلاص شوند، و این محض خیال غلط است بلکه زندگی آنرا مرض آورد  
می سازند .

## فصل پنجم

## (در تزویج یا با اهل)

مثل دیگر قوای فطری قوت رجولیت و جذب شهوت هم در حقیقت  
 یک قوت طبیعی است که غایت و منفعت آن بقای نسل است  
 بر خلاف این تجربه و یا ترتیب یک حالت غیر طبیعی و جبری و ضد تقاضای  
 فطرت می باشد، لیکن اگر انسان غایت اتحاد نسلی را ملحوظ نداشته  
 محض بجهت خط نفسانی یا لذت شهوانی مقاربت کند آنهم فی الحقیقه  
 خلاف منشاء فطرت است پس فعل مزاجت در صورت اعتدال  
 احسن و تفریط آن بد و افراط آن بدتر است .



## هدایات مزاجت

هلالیت (۳۷) کتخدانی بعد از بلوغ کامل یعنی (۲۵) بیت پنجم سالگی نمودن بهتر است .

هلالیت نمابر (۳۸) فعل مطلوب بعد از فراغت از حیض و نفاس در ماه دوبار اوسطاً تا سن چهل سالگی کرده شود و از آن بعد تا سن پنجاه سالگی در سال سه یا چهار بار فعل آید و از آن بعد بقول جامی رحمه الله علیه ترک بهتر است . (وَلَمْ يَكُنْ) :-

نشاط زندگی باشد بیسی سال + چو چل آمد فروریزد پروبال  
پس از پنجم نماز تندرستی + بگر کنندی پذیرگی سستی  
هلالیت نمابر (۳۹) در ایام رضاعت و ایام حمل عمل مزاجت کرده نشود  
ورنه والد و والده و مولود هر سه را زیان دارد .

هلالیت نمابر (۴۰) در وقت استسای شکم از طعام و در وقت شدت  
جوع و ماندگی بدن پر مینازان باید .

هلالیت نمابر (۴۱) کثرت مقاربت امراض مملکت و بدیش شش سالگی

جنون، مرگی، مراق، ضعف و یاغ، ضعف باه، دوران سر  
 و غیره احداث میکند، بنابراین از آن حذر باید و خدا اعتدال را  
 ملاحظه نظر باید داشت.

هلاکت ناهب (۴۲) عمل استمنا باید و مقاربت با عورات پیرانه سال  
 سخت زیان دارد، و اکثریه باعث تباهی زندگی میگردد،  
 اجتناب کلی خصوصاً از جلق لزوم دارد.

# فصل ششم



(در بیان امراض سایر)



(هیضه زودبانی)

هلاکت (۱) انسان باید که دل خود را قوی داشته تا توکل خود را بجا  
حقیقی جل شانہ بنماید که بهترین تدابیر است، و مردمان خوف زده  
بزودی بآن مبتلا میگردند.

هلاکت (۲) آب را در ایام بروز مرض مذکور جو شانده و سرد کرده در ظرف  
بند نگاه کنند و از آن بنوشند.

هلاکت (۳) شیر خام بگز استعمال نشود بلکه جوش داده بنوشند.

هلاکت (۴) از خانه باید که بدون ناشتا بیرون رفته نشود، زیرا که  
اگر غذا در معده باشد، رطوبت ترش در معده تراوش میکند، و آن  
دافع جرم هیضه است.



هلاکت (۵) غذایی لطیف زود هضم و از اشتها قدری کمتر خورده شود.

هلاکت (۶) غذایی باسی خورده نشود، و نیز بغذائی که گس نشیند احترام از

ازان لازم است، زیرا که گس باعث سرایت مرض نیز میگردد.

هلاکت (۷) ظروف طعام باید که صاف و پاک باشد.

هلاکت (۸) خوردن پیاز و سرکه به همراه طعام مفید است و ازده

تا پانزده قطره تیز آب گوگرد همراه آب خوردن نیز فائده دارد.

هلاکت (۹) مسوجات خام و تر بوز و خر بوزه قاش کرده بازاری و

ماکولات باسی و غیره نیز خورده نشود.

هلاکت (۱۰) در آب و ما و مبرزها و غیره چونه یا فیئیل پوشش با مرکب باسی کشن

پاشیده شود.

هلاکت (۱۱) در خانه که مرض وبائی باشد، بعد از صحتیاب شدن

و یا مردن آن در انخانه باید که جمیع دروازه ها و روزنها را بند کرده

و تمامی مفروشات و مسابجانها را دور کنند و یکپا و گوگرد را بالا

یک خشت پخته نهاده بسوزانند تا جراتیم بیضه تا بود گردد و ساکنین

خانه درینوقت بیرون باشند، و اگر این عمل در اول بروز مرض

ذکور اجرا گردد اکثریه مانع سرایت مرض میگردد.

هدایت نمابر (۱۲) در ایام وبا از خوردن مسهلات اجتناب باید کرد.  
 هدایت (۱۳) در اطاق مریض همیشه بغیر از تیمار دار و معالجه دیگر اشخاص نرود.  
 هدایت (۱۴) گاه گاهی بخور لوبان و صندل و عود و غیره جهت اصلاح هوا مفید است.

هدایت (۱۵) اطفال را در گهواره حرکت ندادن اولی است.  
 انقباض: باقی مدایسته که قبلاً در خصوص حفظ الصبر بیان گردید نیز ملحوظ  
 نظر باید داشت.

هدایت نمابر (۱۶) در ایام وبا صفائی جسمانی و نشیمن و مطبخ و لباس  
 و جاسی خواب و غیره نیز ملحوظ گردد.

هدایت نمابر (۱۷) در یک جاسی خلایق زیاد مجتمع نگردد مثل مسجد و گاه  
 و خانقاه و غیره ۱-

## تب موسمی و یفو آئیدی

هلاکت نمابر (۱۸) جهت حفظ ماتقدم از تب موسمی، باید که بستر خواب  
 قلیفه جا لیدار یا پشه خانه بپوشانند تا پشه تب طیرا (تب موسمی)  
 در خوابگاه ادخال نیابد و نیز بر بستر نناک و نزدیک جایها نیکه  
 پشه بسیار داشته باشد مثل بقرب وجوار خندق با وغیره خواب  
 بلکه اقامه کرده نشود، و در تخفیف آبهای گنده و ایستاده گوشند  
 و تیمار دار نزدیک مریض هنگام شب نخواهد.

هلاکت نمابر (۱۹) بخاطر حفظ ماتقدم از تب یفو آئیدی (یعنی تب محرقه)  
 علاوه از لحاظ هفده هرايات اول الذکر فوق در ایام بروز آن  
 از مجالست مریض و استشام وغیره آن اجتناب باید.  
 هلاکت نمابر (۲۰) اگر لباس مریض در هر مرض ساریه که باشد نجاست  
 الود گردد فوراً تبدیل کنند و یا همراه صابون شسته بعد از آن  
 دستهای خود را بصابون کار بالکت بشویند تا بگردنهای مریض  
 قتل گردد.

هلاکت (۲۱) پھین در امراض ساریہ شدید مثل ہیضہ و محرکہ وغیرہ  
 باید کہ اکل و شرب در خانہ مرضی نہنمایند و مریض را بعد از صحتیاب  
 شدن کم از کم یکدو ہفتہ نگذارند کہ با مردمان تندرست نشست  
 و برخاست نماید ، بلکہ در مدت مذکور لازم است کہ دوسہ بار  
 اورا آب صابون کاربالک وغیرہ غسل دہند و تبدیل لباسش را  
 در ہر ہفتہ سہ بار لازم دانند تا کہ جراثیم آئمرض از وی دفع گردد .  
 هلاکت فصلبر (۲۲) فضلات و بول وغیرہ آلائشات مریض و بانی و  
 محرکہ و چیچک و سرخکان وغیرہ را بزمین دفن کردہ بران مقداراً  
 کافی چونہ و خاک بیسندازند .

## انفلوئزا (تب زکام و بانی)

این نیز یکی از امراض مهمه ساریه است که برای مریض ریزش  
و درد سردتپ و سرفه عارض میگردد.

هلاکت نصاب (۲۳) هرگاه مرض مذکور و باء بروز زیاد علاوه از اینکه

بهدایات مذکوره فوق پابنده نمایند، گذاره کردن

در هوای کشته و وسیع صفا بهترین حفظ است لکن

از رسیدن هوای سرد دفعه پرهیز کنند.



## چچک

عموماً باین مرض مخوف هر کس یکبار در عمر خود بسن صغارت  
 گرفتار میگردد، و قبل از ترویج تلقیح آن بسا اطفال در هر  
 لقمه این مرض شده جانبر نیگرددیند، بعض اطفال را بعد  
 افتاد مرض مذکور کرمی گوشش یا درد مفصل یا بطلان بصر  
 وغیره وغیره مدت العمر باقی میماند، بعد از ترویج تلقیح سران مذکور  
 رو به انحطاط آورده در مالکی که خال زدن چچک رواج  
 دارد خیلی کم دیده میشود که این مرض بروز یابد.  
 هدایت نمابر (۲۴) هر طفل را که صحیح و تندرست باشد، قبل از پشما  
 بلکه سه ماهه شدن نزد ڈاکتر برده تلقیح کنند، و بدایات  
 محافظت آنرا تا التیام زخم چچک از ڈاکتر جویند، و درین ششماهی  
 چونکه دقت بر آمدن دندان میباشد درینوقت تلقیح خوب نیست.  
 هدایت (۲۵) اگر وباء مرض مذکور ظاهر شود بالضرورة بدون اندیشه  
 سن یا وقت خال زنند.

هدایت نصاب (۲۶) در تمامی عمر سه بار تلقیح چیچک کافی است  
 (یعنی بسن طفولیت و یازده سالگی و آغاز جوانی) و بهترین وقت  
 خال زدن چیچک موسم خزان است .  
 هدایت نصاب (۲۷) اگر در خانه مریض چیچک باشد و یا و باد در مقامی  
 پیدا گردد، بیهدایات مذکوره محرقه پابند نمایند .

.....

### سرخکان

این نیز از امراض ساریه است که عموماً اطفال یکبار بان مبتلا میشوند  
 و حفظ اطفال صحیح را از آن لازم دانند (مواظبت بهدایات  
 مذکوره محرقه کافی است) .

(سرخ باد و جرب سوزاک و آتشک)

از پس خورده و لباس شست و برخواست این قسم مریضان اجتناب  
 لازم دانند (جناب معلم صاحب شفاً تفصیل سربیت سوزاک  
 و آتشک را اگر لازم دانند بشاگردان و بطلبها بنمایند) .

## سسل ووق

یکی از امراض ساریه مهمه است که علاوه بر اسباب مستقیمه  
مثل مجالست و استنشام و اکل و شرب و غیره بحسب ارث نیز  
سرایت میکند و هر کس آنرا بخوبی میداند در ۱۸۸۲ میلادی داکتر  
کاخ جرمنی جراثیم آنرا دریافت نموده ، جراثیم سسل را شش  
ماه در بلغم خشک شده متخفیه مسلولان زنده میماند و یومیه  
لبیوها جراثیم سسل از تنفس بول و براز و آب زمین غیره آنها خارج شده  
بواسطه تنفس آب و غذا از راه زخم بلکه (جنین را در رحم مادر)  
در جسم اشخاص سالم المزاج داخل شده اگر طبیعت کسی کمزور و مستعد  
باشد آنرا گرفتار بمرض مذکور میسازد ، و در استیصال شجر جراثیم  
میکوشد ، اگر بزودی بداکتر رجوع نکند و بعلاجش نپردازد  
پدر و زندگانی خواهد نمود ، و علامات بروز آن لاغری بدن و ضعف  
بنیه و عدم اشتها و خواب است ، هنگام خواب بر نفس عرق میکند  
و تب عارض میشود ، و گاهی اسهال سرد و مرض نا آرام میسازد و غیره .



### (حفظ ما تقدم از مرض نمک)

- هدایت (۲۸) در مساکن تنگ و تاریک و نمناک گذاره کرده نشود .
- هدایت (۲۹) در اکل و شرب درجه اعتدال را ملحوظ داشته قوه ماضیه را حفاظت نمایند و رنه طبیعت کمزور شده باسانی آنرا قبول مینماید .
- هدایت (۳۰) از استعمال فشیات و سكرات اجتناب نمایند .
- هدایت (۳۱) از فکر و غم و رنج و انهماک محنت و مانع پرهیز کنند .
- هدایت (۳۲) هر شخص بر بستر علیحدّه خوابد .
- هدایت (۳۳) چراغ الکتریکی اگر ممکن باشد به هنگام شب برافروزند زیرا که چراغهای روغنی یا تیلی هوا را طاق را خراب میسازد .
- هدایت (۳۴) شیر را جوش داده باید نوشید ، زیرا که در شیر بعضی گاوها مواد سلیه موجود میباشد و کم از کم مدت طنج پانزده دقیقه باشد .
- هدایت (۳۵) از استعمال حلیم مسلولان پرهیز کنند .
- هدایت (۳۶) از اکل و شرب مجالست با مسلولان پرهیز باید کرد .
- هدایت (۳۷) بر مسلول لازم است که دستمال چینه پاک کردن بلغم و آب

دهن خویش با خود دارد، و بر دیوار زمین تف نکند، زیرا که در آن لا تعداد  
 جراثیم سلویه بوده پامیال میگردد، و بواسطه وزیدن باد در هوا شل  
 شده داخل جهاز تنفس میشود، بهین سبب در مالک متمدنه قانوناً  
 انداختن آب دهن در سرکها و تفرجگاهها و مدارس و غیره ممنوع است  
 و در مواضع لازمه لاکحه یا تعلیق نموده اند که در انداختن آب دهن در آنجا  
 منع است،

(تعمیل این هدایت به بلدیة ما تعلق دارد)

هدایت نمبر (۳۸) طفل را از مرضه مسلوله شیر ننوشانند  
 باقی هر قدر که بقوانین صحیة موابلیت نمایند اولی است.

جدام

این مرض موزی بزودی سرایت میکند و از بهین سبب حضرت سرف  
 عالم صلی الله علیه وآله وسلم از مصاحبت مجذومان تا کیداً و متواتراً  
 منع فرموده چنانچه از حضرت ابو بکره رضی الله تعالی عنه مرویت  
 که پیغمبر صلی الله تعالی علیه وآله وسلم ارشاد فرموده اند که اگر با خدا  
 مکالمه نماید کم از کم بغاصه یک یا دو نوزه دور باشید  
 خلاصه اینکه علت مذکور مرضی است جراثیمی که موهای آن از چشم

و بدن مریض ریخته و رنگت وی سیاه سرخی مائل و بینی پهن و در  
 و بند ما ورم و ریم پیدا شده تا چند سال دوام میکند و بالاخر مریض  
 جاده پیمای ملک عدم میگردد .

### حفظ ما تقدم از مرض مذکور

هدایت نمابر ( ۳۹ ) آنچه از ابو سهریره رضی الله تعالی عنه روایت شده

مطابق آن اجتناب از اختلاط مجذومان لازمی است .

هدایت ( ۴۰ ) مجذومان را از تندستان علیحدہ داشته در شفاخانه ها

( تحفظ خانه های ) مخصوص آن برند تا سرایت مرض آنها بدیگران

نرسد و خیرات نقدی مردمان سالم با آنها نمیند زیرا که انتقال جراثیم

فورا میگردد ، یعنی که روپیه یا پیسه و پول جراثیم آلوده شد چون شخص

خریدار همان پول را گیرد جراثیم جذام با او میرسد .

ملاحظه <sup>حفظ</sup> آنچه در خصوص امراض ساریه مشهوره لازم بود مذکور گردید باقی

اگر تشریح کدام مرض ساریه چون سیاه سرفه ، داء الکلب ، و

سراج و غیره را جناب معلم <sup>حفظ</sup> ما لازم دانند شفا باطلیاب بفهماند .

## تمرینات پنجم

- (۱) - غسل چه فائده دارد و اقسام آنرا مع هدایات صحی آن بنویسید؟
- (۲) - انسان چرا بپوشیدن لباس احتیاج دارد و کدام قسم قماش  
بمحافظت مواسم مناسب است هدایات تلبس کاملاً باشد؟
- (۳) - آیا مو طلبت و ورزش لازم است یا نه؟ و از آن کدام فوائد میسرند  
تعیین مقدار آنرا مع هدایات آن تفصیل دهید؟
- (۴) - در خصوص نوم و یقظه هر قدر که معلومات صحی دارید بنویسید؟
- (۵) - چاره های صحی در خصوص اجتناب از امراض ساریه مشهوره چه  
دوا و حمای میفویایدی (یعنی محرقه) و چیچک و سرخکان و غیره را  
تحریر دارید؟

بسم الله الرحمن الرحیم