

[Afghanistan Digital Library](http://afghanistandl.nyu.edu/)

adl0349

<http://hdl.handle.net/2333.1/crjdfnnz>



This is a PDF version of an item in New York University's Afghanistan Digital Library (<http://afghanistandl.nyu.edu/>). For more information about this item, copy and paste the "handle" URL above into a web browser.

When referring to or citing this item please use the "handle" URL and not this document or the URL from which you downloaded it.

All works presented on New York University's Afghanistan Digital Library website are, unless otherwise indicated, in the public domain. The images available on this website may be freely reproduced, distributed and transmitted by anyone for any purpose, commercial or non-commercial.

NYU Libraries, Digital Library Technical Services, dlts@nyu.edu

۲۰
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بَارَكْنَا فِيهِ الْكَافَّةَ



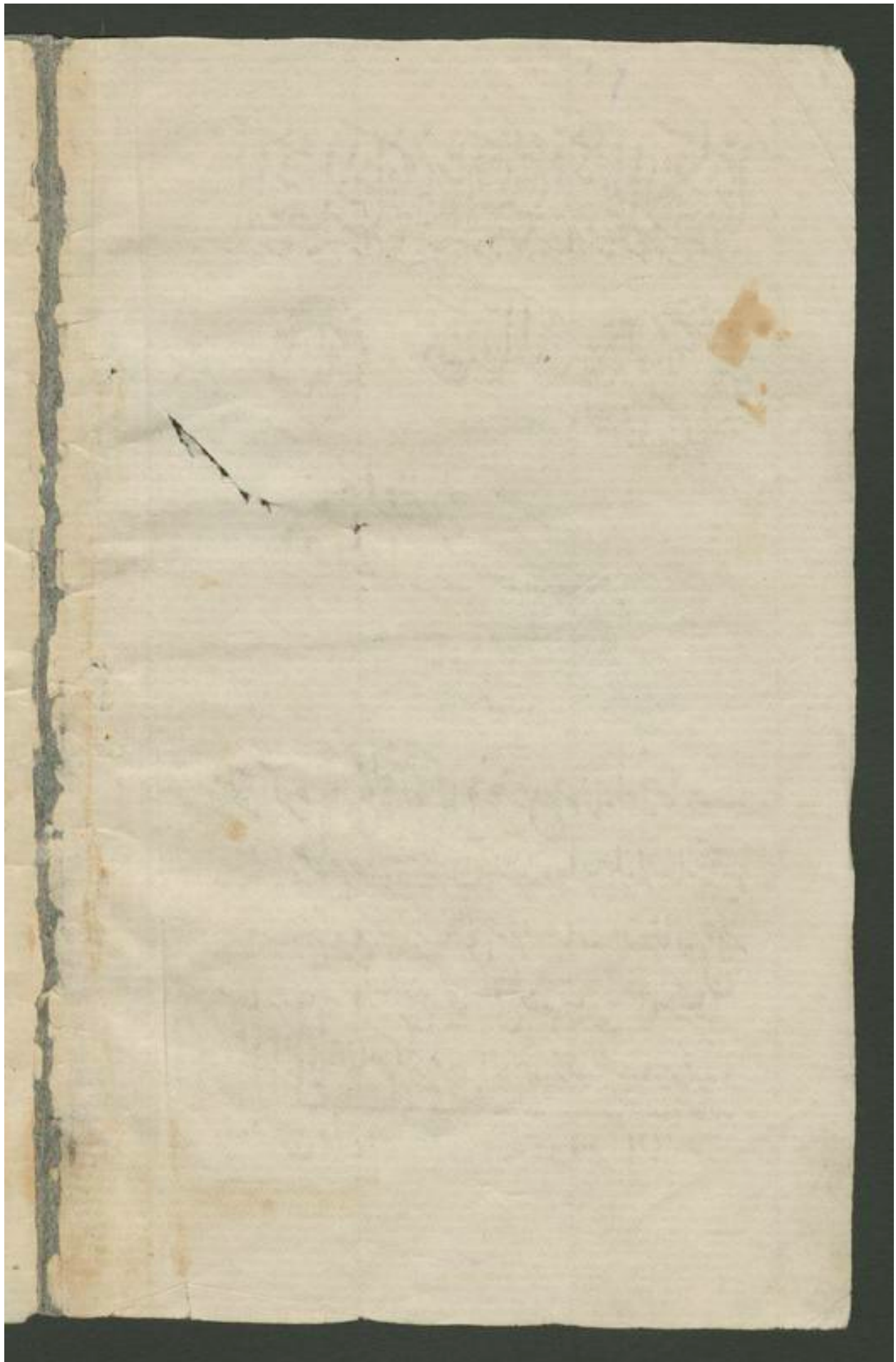
رِسَالَةٍ



حفظ المصنف

تأليف

(محمد اکرم فارغ التحصيل ومنتشرون وزارت معارف)
جهت تعلیم عموم صنوف کاتبان ابتدائیه دولت علییه افغانیه
جناب عروج حضرت عالی سردار حیات الله خان وزیر
معارف - در مطبع تجارتی کلونی تبارخ ماه سرطان
۱۳۰۲ هجری بانظام کتیرین باز محمد زیدو طبع در بر کرد.
عدد طبع اول (۶۰۰) نسخه



بسم الله الرحمن الرحيم

غرض از نشر و طبع این رساله مختصر بهمان
یکصد و بیست برگ اذوات معلمین و معلمات
در مکتب و یکبار قرار پر و غرام و سهمیه و زارة جلیله
طلاب مکتب از قواعد اصول (حفظ الصلحه)
هدایات و ارشادات میدهد ازین است که
طبع بهیچ یک مختصر و بزبان خیلی بسیط فارسی
بر طبق فهم اطفال صنوف ابتدائیه حتمی و لازمی
شمرده شده

بِالْبَقِيَّةِ الرَّبِّيَّةِ فِي الْحَقْلِ

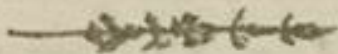
فصل اول

در باب ضرورت هوا

نعمتهاست خداوند از اندازه بیرون است
از آنجمله بهترین نعمتها نعمت صحت است.
برای نگهداشتن صحت وجود چند چیز ضروریست
هوا، آب، غذا، خواب، از همه اضافه تر
هوا ضروری است، که بدون آن زندگانی ممکن
نیست، هر چند که بلخا طویر زنده مانند
در میلان آنضا فرقه است، اما در صورت

۳

نابودن هوا انسان تا دو سه دقیقه هم زنده
مانده نمیتواند و می میرد چنانچه اگر یک موش را
گرفته در یک بوتل انداخته سر بوتل را محکم کنند
تا زمانی که هوا در آن موجود است موش زنده
میماند، و هر زمانی که هوای داخل بوتل اند
سبب تنفس کردن آن تمام شد شما خوابید
دید که موش مذکور پس چهار دقیقه بیهوش شده
خواهد مرد. از این تجربه ثابت میشود که هوا لازم
است در ریات و حیات و عظم زنده گانی
انسان و باقی حیوانات است.



۴

فصل دوم

حد و بیان کثافت هوا

تیره شدن هوا را کثافت هوا میگویند مگر
با اصطلاح اطباء و حکما خراب شدن هوا را
کثافت هوا میگویند.

علامت خراب بودن هوا یک مقام:

علامت خراب شدن هوا بسیار است اما عموماً

ساکتین بر سر زمین که اکثر چهره های ایشان

زرد و مبتلا به انواع امراض میگردد و هوا

آنجا کثیف میباشد.

بسیار است قدرتی که هوا را خراب

۵

مے سازد :-

اول - تنفس انسانی است .

دوم - عمل احتراق یعنی سوختن اشیا .

سوم - گندہ شدن اشیا و اشیا قذر مثل

فضلہ انسانہا و حیوانات و عرق

و سایر نجسی ہا .

چہارم - عملیات روزمرہ خانگی مثل غسل

و شست و شو و بخت و پرز .

پنجم - بعضے حرفہ ہا و پیشہ ہا چون زرگری ،

قصابی ، رنگمالی ، سوہان گری ،

و غیرہ .

۶

ششم تنفس مریضان و خاک سر که با که بسبب
ترود و گاو و حیوان و غیره غبار گشته و ذات آن
به واسطه آمیزد.

فصل سوم

(در باب عللها قدرتی که هوا را صاف)

(و مسموم سازد)

۱- وزیدن باد تند که هوا را از یکجا بدیگر جابجا

می برد و بدینگونه هوا صاف میشود.

۲- درختان و نباتات که سبب صاف شدن

هوا میگردد و در آستان آن تعلیق بعلم

گنبد افکند.

۷

فصل چهارم

(در باره اشید بنج ای شهر قریه جا)

اصلی ماده خراب شدن هوا نجاست است

جایها یکه هجوم سکونت مردمان باشد هوا

آنجا نیز خیلی خراب می باشد .

سبب کثافت هوا شهر و قریه جا ابو ذیل

می شود :-

۱- اکثر مردم در خانه های تنگ که سقف آنها

بسیار پست و تردد هوا نمیداشد

سکونت و گذران میکنند ، و قتیکه

در هیچ خانه ای راه بندند ، هوای تازه

۸

نمی تواند داخل آن شد .

۲: — اکثر مردم سر خود را زیر صندلی درون

کرده یا به لحاف چرک پیچیده خواب

میکنند که این بهم هوا را خراب

ساخته مضر صحت شان میشود .

۳: — آب غسل و باران طبع و بودن بجل

و نجاست بهر طرف و بیت الخلا

که در آن نجاست باشد و انبار سنا ^{خفتن}

سگرین و دفن کردن مرده ها قریب آبادی

همه هوا را خراب میسازند .

۴: — بعد از غسل لباس سحرگین پوشیدن

و در آنجا که در آنجا است

۹

و درخت خواب چو بیدار

نیز باعث خراب شدن هوا میگردد.

علاج :-

۱- باید که مردم سقفا به خانه های خود

بلند سازند، و خانه ها را روشن سازند

بسیار داشته باشند تا راه آمد و رفت

هوا بخوبی باشد.

۲- لازم که مرده ها را قریب آبادی دفن

نکنند، سرگین و غیره هم دور از آبادی

انبار شود، غسل اگر امکان باشد

در خانه های خود نمایند و الا در حمام

۱۰

ماست شکر گریز و دبی جان خود را پاک

نموده بیرون شوند .

۳۰ - باید قصاب و زرگر و زنگار و چرگر

و باقی اهل پیشه را بیرون شهر علیحد

جای داد .

فصل پنجم

«در میان سبایک هوار از خراب»

«شدن منع میکند»

هیچ چیز نیست که هوار را کاملاً از خراب

کردن تنگ کرده بتواند مگر باز هم اگر بعضی ^{طها} احتیاج

کرده شود هوار تا یکدرجه صاف مانده میتواند

و آن قسرا را ذیل است :-

۱ :- هوا تازه در خانه سکونت آمد بتواند .

۲ :- در یکخانه بسیار مردم جمع نشوند .

۳ :- اشخاص مریض و زچه و غیره را در خانه

بلند که دارا روشنند آنها را کافی

باشد جای داده شود .

۴ :- دور مریض و زچه اشخاص بسیار

جمع نشوند .

۵ :- باید خس و خاشاک و نجاست و غیره

فورا از راه دور دور یک کنار رود

سازند اما قریب چاه نباشد .

۶: - علی العموم باید غسل عادت داشته باشند
لیاس پاکیزه و رختخواب صفا استعمال
کنند .

۷: - برای بود و باش کنفرسیایی (۶۳)
تق مریع و برای کنفر طالب علم
(۱۰۰) فط مکعب و برای کنفر محبوس
(۶۳) فط مریع و برای عموم مردم
اگر امکان باشد (۴۸) فط مریع
جای داده شود .

۸: - سرکهای شهر باید آب پاشی شود .

باب دوم در بیان آب

فصل اول

در بیان سائطی که به آب میرسانند

بعد از سهو آب بدرجه دوم برای زندگانی

انسانها ضروری است .

عموماً آب به سه طریق میامیرسد :-

۱- آب باران است که بکوه ها و غیره بارید

یک حصه آن بواسطه دریاها و جویها

میامیرسد .

۲- یک حصه آب باران در کوه ها جذب شد

۱۴

بواسطه چشمه یا بامیرسد
۳- یک حوضه آب باران در زمین جذب شده
بواسطه چاه یا بامیرسد.

فصل دوم

نقطه در میان آب و خراب میسازد
چنانکه هوا صاف بر حیات انسان ضروری است
همچنان آب صاف نیز برای حیات ضرورت دارد.
اسباب خراب شدن آب چیزهای ذیل
میسبب باشد:-

۱- هرگاه بر زمین نجاست پلیدی و غیره
باشد آب باران که بر زمین

میرسد همراه آنها فیلوط شده در زمین
جذب میشود که اگر در آن زمین چاه کنده
شود آب آن خراب و مضر صحت می
گردد پس لازم است که قریب چاه یا چاه
نخمس نندازند.

۲- اگر مردم اشیا کنده و تکه های عرم
و خاکستر و غیره را در کنار آب دریا
حما اندازند و بدررفت آب حمام را
بطرف دریا میکشند که در اینصورت
آب دریا با اینچنین چیزها آمیخته و خراب
میشود.

۳ :- اکثر مردم پیشه گر مثل دوی، کهنه دوز
و غیره کالاها را به چرکین و خنجرها را
در کنار آب دریا می شویند که باعث
خراب شدن آب میشود نوشیدن همچو
آب مضر صحت میباشد.

۴ :- علی العموم در حوض و آب انبارها را
برای نوشیدن مقرر است مردمان
غسل میکنند، و مواشی و غیره را
آب می دهند که این هم باعث
خرابی آب میشود.

فصل سوم

(در بیان اسبابیکه آب را از خراب شدن باز میدارد)

۱: - باید آب مستعمل را بر زمین نیندازند

زیرا که در زمین جذب میشود و تاثیر آن

هرگاه چاه کنده شود در آب چاه میرسد.

۲: - بر کنار دریاها و حوض و جوی ها نیکی از

آنها آب بر آنوشیدن میگیرند نجاسات

و آلاشات و غیره اشیا نجس را نیندازند.

۳: - آب حمام و بیت الخلاء و غیره را بطرف دریا

و جایهاییکه آب از آنجا برای نوشیدن

میگیرند بدر رفت نکشند.

۱۸

۴- کالاه و دیگر اشیا را در چنین جایها نیکه
آب از آنجا بر آید نوشیدن مستعمل
میکنند نشویند.

۵- حتی الوسع چاه در جای پاک و صاف کنده
شود و دهن چاه از چهار اطراف آن
بطنه تر باشد تا آب خراب و غیره فوت
آب کشیدن در آن داخل نشود.

۶- قریب چاه باید که شست و شو و غسل
و غیره نشود تا آب مستعمل در چاه نریزد.
۷- احتیاطا طریقه داخل در آب نوشیدن فی

لازمی است :-

۱۹

(۱) اگر آب صاف باشد آنرا جوش داد
و سر کرده بنوشند.

(۲) اگر صاف نباشد یعنی ذرات خاک
در آن موجود باشد قرار ذیل صاف شود
در کوزه که زیر آن سوراخ تنگ باشد
تا یک حد ریگ و ذغال انداخته آب
پر کنند و در ته آن ظرف یا کوزه دیگری
بگذارند، آب از ریگ و ذغال نفوذ
و از سوراخ کوزه مقطر و صاف شده
بظرف میریزند.

۲۰

باب بیستم در بیان غذا

فصل اول

در بیان ضرورت خوراک

مقصد از خوراک نگه کردن جسم است از لاغری
و کمزوری تا بواسطه صحت کامل او امر خداوندی
مثل نماز، روزه، زکوة، حج، و غیره اعمال
صالحه را بجا آورده برآید جمیع ضروریات ملت
از قبیل جهاد و تحصیل علوم و فنون و غیره خود را
مستعد و آماده ساخته بتواند دست ظلم
پیشانیان را از دامن عصمت ملت خود نگاه

۲۱

نماید، پایدار می صحت و تندرستی و بقا زندگانی
بعد از هوا و آب و بسته به غذاست چنانچه
اگر یک آدم تندرست و توانا تخمیناً مدت
۵ یا ۱۰ روز چیزی نخورد از گرسنگی بمیرد
خواهد شد.

فصل دوم

در بیان اقسام و مقدار خوراک
برای کمال نگهداشت صحت اقسام خوراک در
در یک شبانه روز ضروری است.
۱- غذا ای که در جسم انسان گوشت پیدا میکند
مثل گوشت، دال و غیره و مقدار آن

در یک شبانه روز از یک خورد الی

یک نیم خورد حسب سن ضروری است.

برای اشتها صیغه زیاده کار دماخی و

جسمانی میکند تا سه خورد و نیم جائز است.

۲: - غذاییک در جسم چربو پیدامیکند مثل

روغنیات مقدار آن در یک شبانه

روز از ۱۸ مثقال الی یک خورد

لازمی است.

۳: - غذاییک مقدار شکر و نشایست در آن

زیاده تر باشد مثل آرد گندم، سبک و

و غیره مقدار خوراکه آن در یک شبانه

۴۳

برای یک آدم جوان نه یکنیم باو الی
نیم چهارک ضروری است.

۴- غذا ایستکه در جسم برآه مضمع طعام ناک
پیدا میکند مثل شیر، تخم و غیره مقدار
خوراک آن از سه الی پنج مثقال
قریباً ضروری است.

۵- غذا ایستکه در آن آب زیاده تر باشد
مثل نخنی، آش جو و غیره مقدار آن
بدرجه آهسته و بر حسب طبیعت خورد

شود.

۲۴

فصل سوم

در بیان اوقات غذا

اوقات غذا تعلق بگرفتماریها روزمره و کاروبار
یومیّه دارد لیکن بهترین وقت غذا آن است
که برای انسان ^{است} شها صاوق پیدا شود، لازم
که هر شخص نسبت بگرفتماری و کاروبار یومیّه
برای خود یک وقت غذا مقرر نماید که بقرار
آن عادت گرفته خود را پابند آن سازد و از
خوردن بار بار پرمیز نماید زیرا که مضر ^{است} ضمیه

فصل چهارم

در بیان هدایات ضروری غذا

۲۵

کسانی که صحت جو و خود را می خواهند لازم است

بر پدایات ذیل توجه نمایند :-

۱- غذای خوشنما، خوش فایده و تازه مادر

امکان خورده شود.

۲- غذا آهسته آهسته خوب جویده شود

تا سبب برضی و درد شکم و غیره نگردد.

۳- بوقت خوردن، طبیعت را خوش و

خرم نگه داشته از سخنانیکه تعلق بفر

و دماغ داشته باشد بکلی اجتناب شود.

۴- غذا بسیار گرم خورده نشود.

۵- کامل شکم سیر خورده نشود بلکه یک گشت

باقیمانده دست از طعام بدارند .

۶ :- در میان غذا باید آب بسیار نوشند .

۷ :- پیش از طعام و پس از آن بنوشند

بلکه اگر آب بنوشند تقریباً دو ساعت

پیش از طعام یا بعد آن حسب خواهش

باشد چه که نوشیدن آب باین طریق

ضرر ندارد .

۸ :- در میان طعام آب بسیار سرد برف دار

یا یخ وارد ننوشند و نیز آب گرم متصل آب

سرد و یا آب سرد متصل آب گرم نوشیده

نشود .

۴۷

۹:- بعد از خوردن غذا کم از کم تا یک ساعت
آرام کنند یعنی هیچ کار دماغی یا غیره
مشغول نگردند.

۱۰:- بخوردن یک قسم غذا عادت نگیرند
یعنی اگر امکان باشد در اوقات مختلف
اقسام غذا می مختلف خورده شود.

۱۱:- بعد از طعام شب باید فوراً خواب
نکنند بلکه یک دو ساعت صبر کرده
خواب روند.

۱۲:- بعد از خوردن غذا تا دو ساعت
غسل ضرر دارد.

۲۸

۱۳- در وقت مرض از طعام میکه بر آن مگس

بنشینند احتراز لازم است.

۱۴- ظروف بدون قلعی برای چاشن طعام

استعمال نشود.

فصل پنجم

حد و باب هدایات متعلق به شیر.

در اقسام شیر درجه اول شیر گا و دوم بز و

سوم گوسفند است و از آن بعد شیر شتر

و غیره.

هدایات متعلق به شیر :-

۱- باید که شیر دوشیده بسیار نباشد و نیز باید ^{است}

۲۹

پاک و در طرف پاک بدوشد، و اول
از همه پستان گاو را خوب بشستن پاک
کرده بدوشد.

۱۲- باید حیوانیکه شیر آن در وقت میشویدن
نباشد.

۱۳- شیر در جای سرد و پاک نگه کرده شود.

۱۴- پیش از نوشیدن جوش داده شود.

۱۵- از خوردن شیر خام حتی المقدور احتیاط

لازم است.

۱۶- باید نه بار شیر نوشیده نشود که مضر

باشد.

۳۰

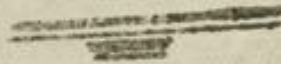
۷۰۰ - قبل از نوشیدن شیر چربی ترش خورده

نشود، حتی بعد از خوردن گوشت هم شیر

نوشیده نشود.

۸۰۰ - شیر با زاسمیکه در آن اکثر آب مخلوط

میباشد نوشیده نشود.



۳۱

بازگشایم در سبیل خواب
و بعضی صفتها
و ورزش

فصل اول

در بیان خواب

خواب عبارت از آرام ساختن بدن
و دماغ است، خواب بدرجه اوسط مفید
و کمی بیشی آن از درجه وسط مضر است
و دماغ است، چرا که کثرت خواب انسانرا

۳۲

تقبل و کند ذهن میسازد، و از مقاصد دینی
و دنیوی محروم میگردد، اکثری از مشایخ
اسلام بخواب کم عادت داشته اند،
و لے قرار تحقیقات و اکثری براس
یک شخص جوان از (۷) الے (۸)
ساعت خواب لازمی است و براس
اشخاص معمر و موسفید (۶) ساعت
خواب تقریباً کفایت میکند، اما براس
اطفال خورد از (۹) الے (۱۰) ساعت
خواب حتی و ضروری کشمرد میشود.

۳۳

فصل دوم

در بیان بعضی صفاتی پاک

دین مقدس اسلام تقریباً چهارده صد
سال قبل برین مسلمانان را به پابندی
پاکی و صفاتی امر وارشاد فرمود
چنانچه غسل کردن بر روزهای جمعه و گرفتن
ناخن و مسحواک کردن و انحصار و غیره
بر مسلمانان و طیفه خاص ساخته امروز
تمامی و اکثرها بر فائده لطافت و صفاتی
امور مذکوره فوق تصدیق نموده اند، که
خلاف آن مضر صحت و وجود است بنابراین

۳۴

پابندی برآن هم از نقطه دینی و هم از نقطه
تحقیقات و اکثری ضروری است .

فصل سوم

سلامت میان ورزش و اقامت آن

ورزش بهای قیام صحت و دهر سن

و عمر ضروری است ، بواسطه آن گوشت

ورگ و پیله قوی و محکم شده طاقت

و چستی در بدن پیدا می شود و تسبب

بدن تنگ و مست باشد انسان در وقت

ضرورت بمقابل دشمنان دین خود

کارهای خوب انجمن برده . میتوان

۳۵

بهترین اقسام و زشش هوا خوری
پیاده ، اسب دوانی ، جنگ ماشه
مصنوعی ، قواعد عسکری ، گشتی گرفتن ،
توپ بازی و غیره می باشد .

کامران



