

[Afghanistan Digital Library](#)

adl0932

<http://hdl.handle.net/2333.1/p5hqc02v>

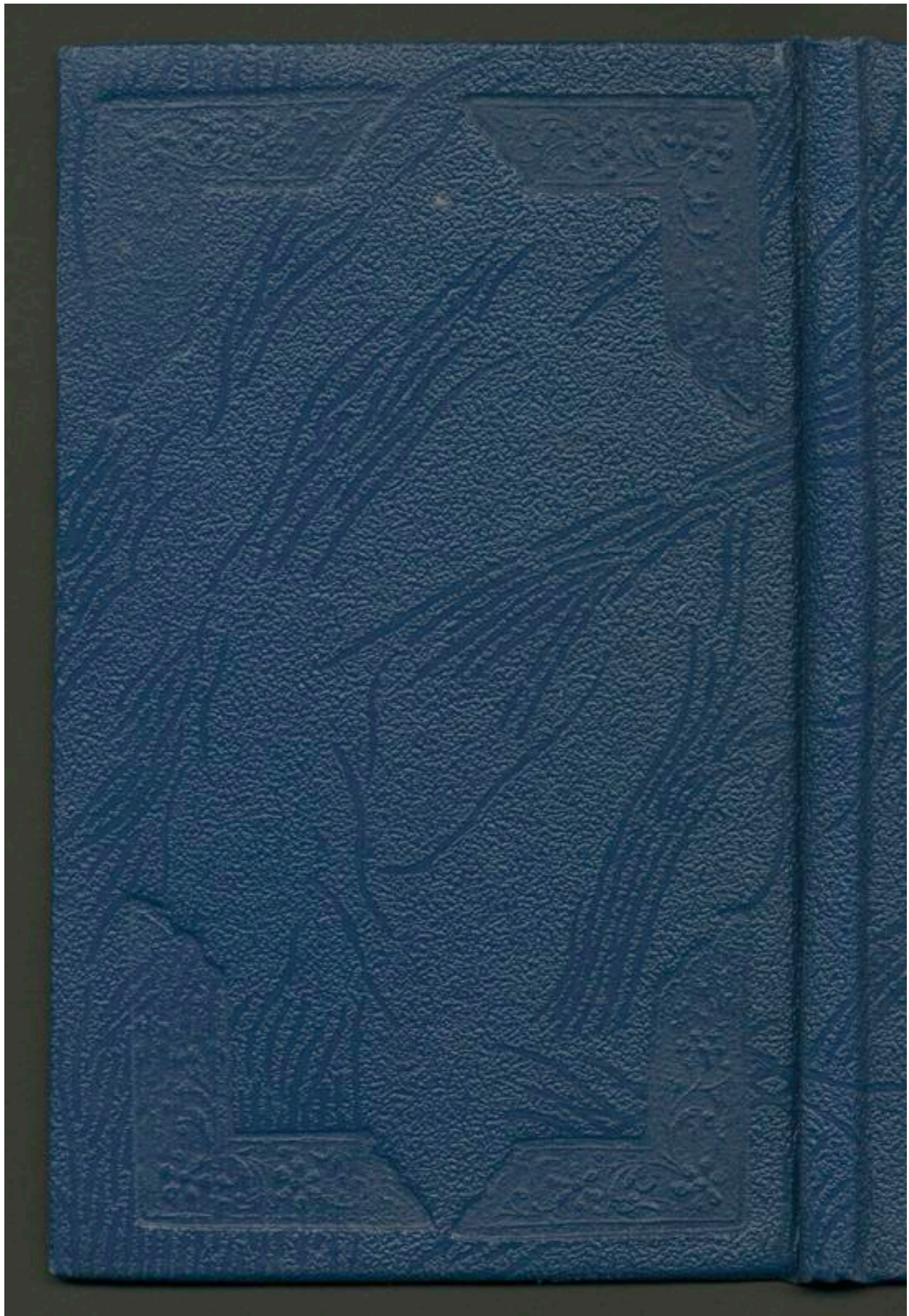


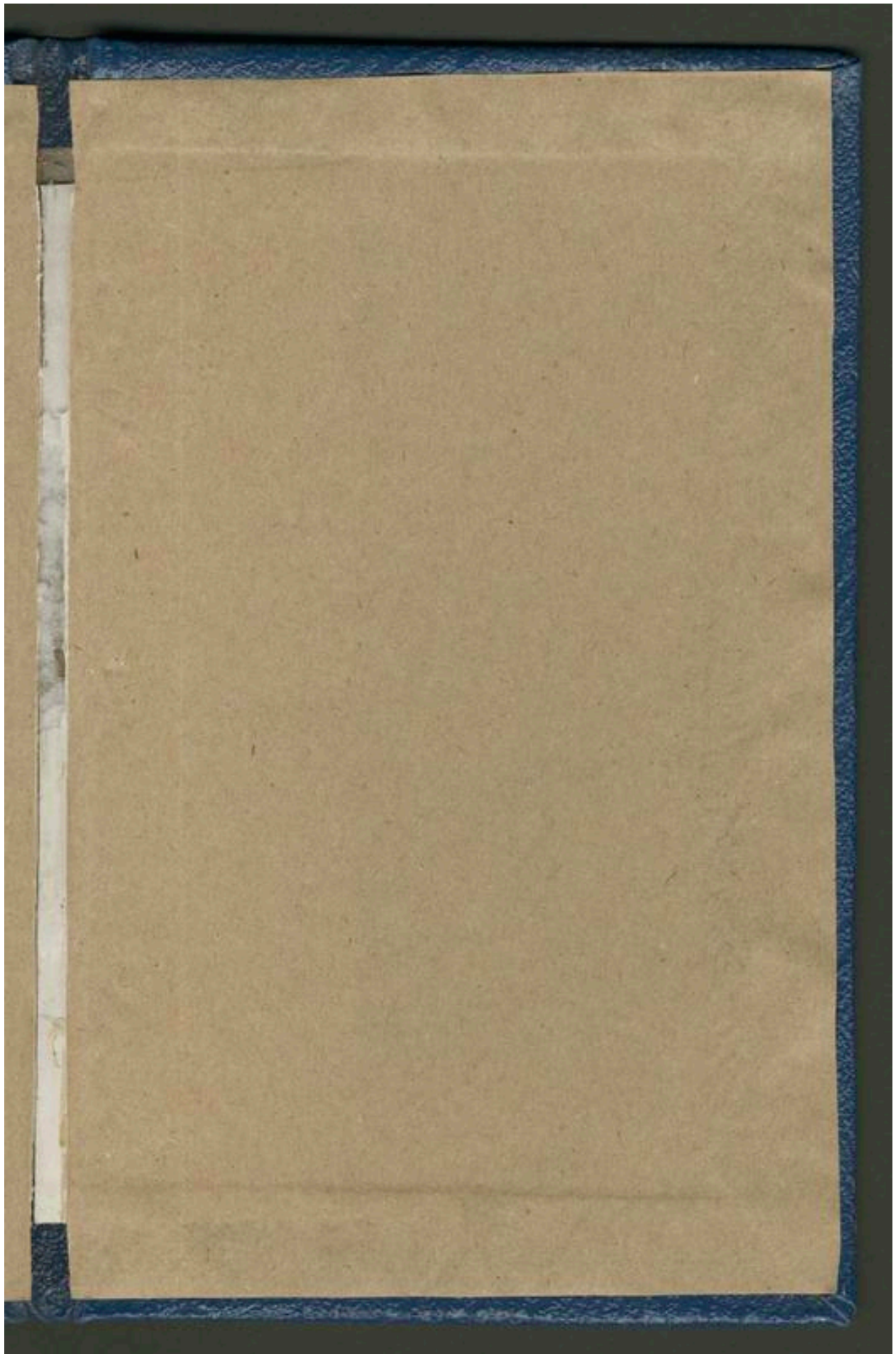
This is a PDF version of an item in New York University's Afghanistan Digital Library (<http://afghanistandl.nyu.edu/>). For more information about this item, copy and paste the "handle" URL above into a web browser.

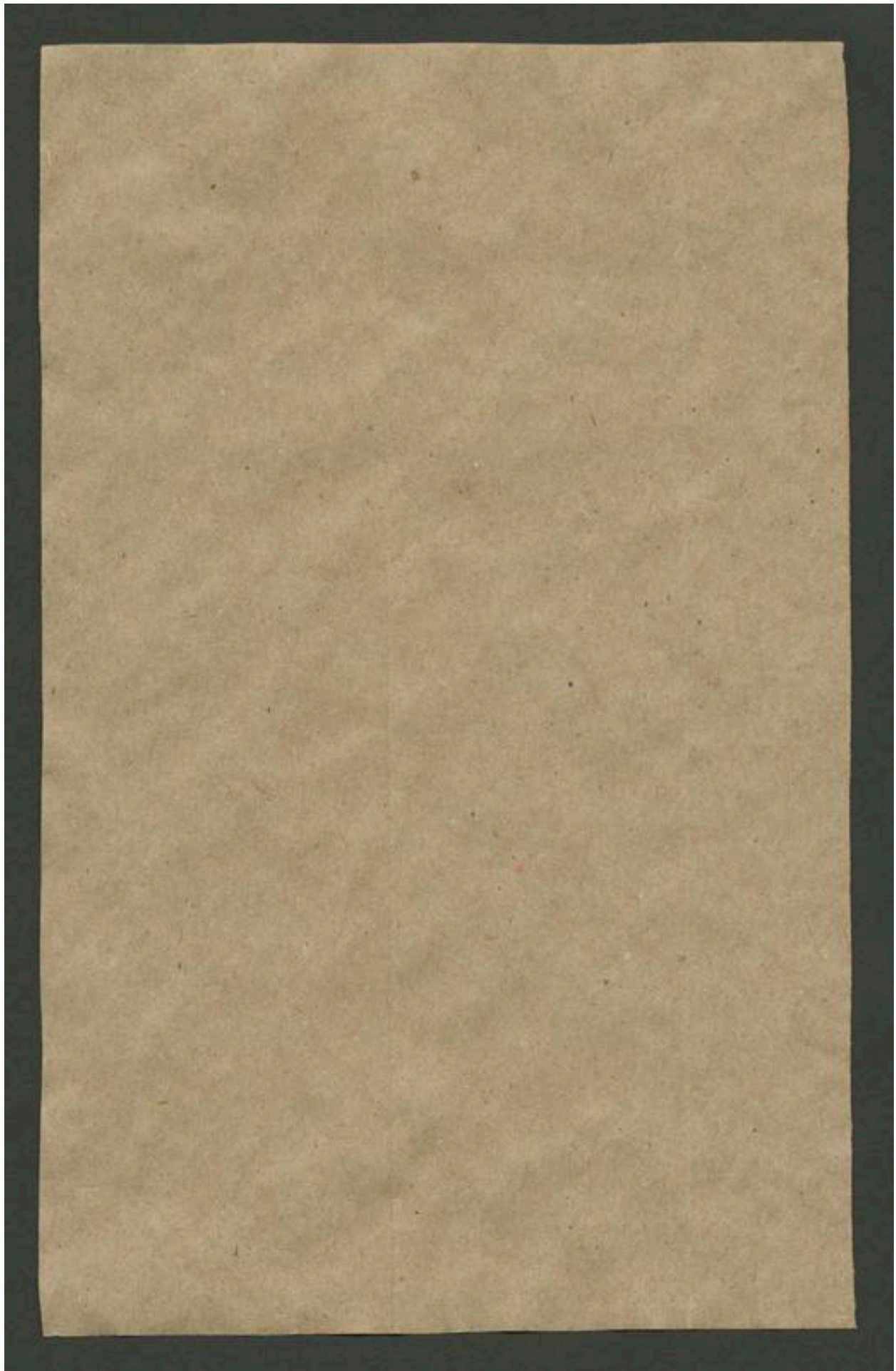
When referring to or citing this item please use the "handle" URL and not this document or the URL from which you downloaded it.

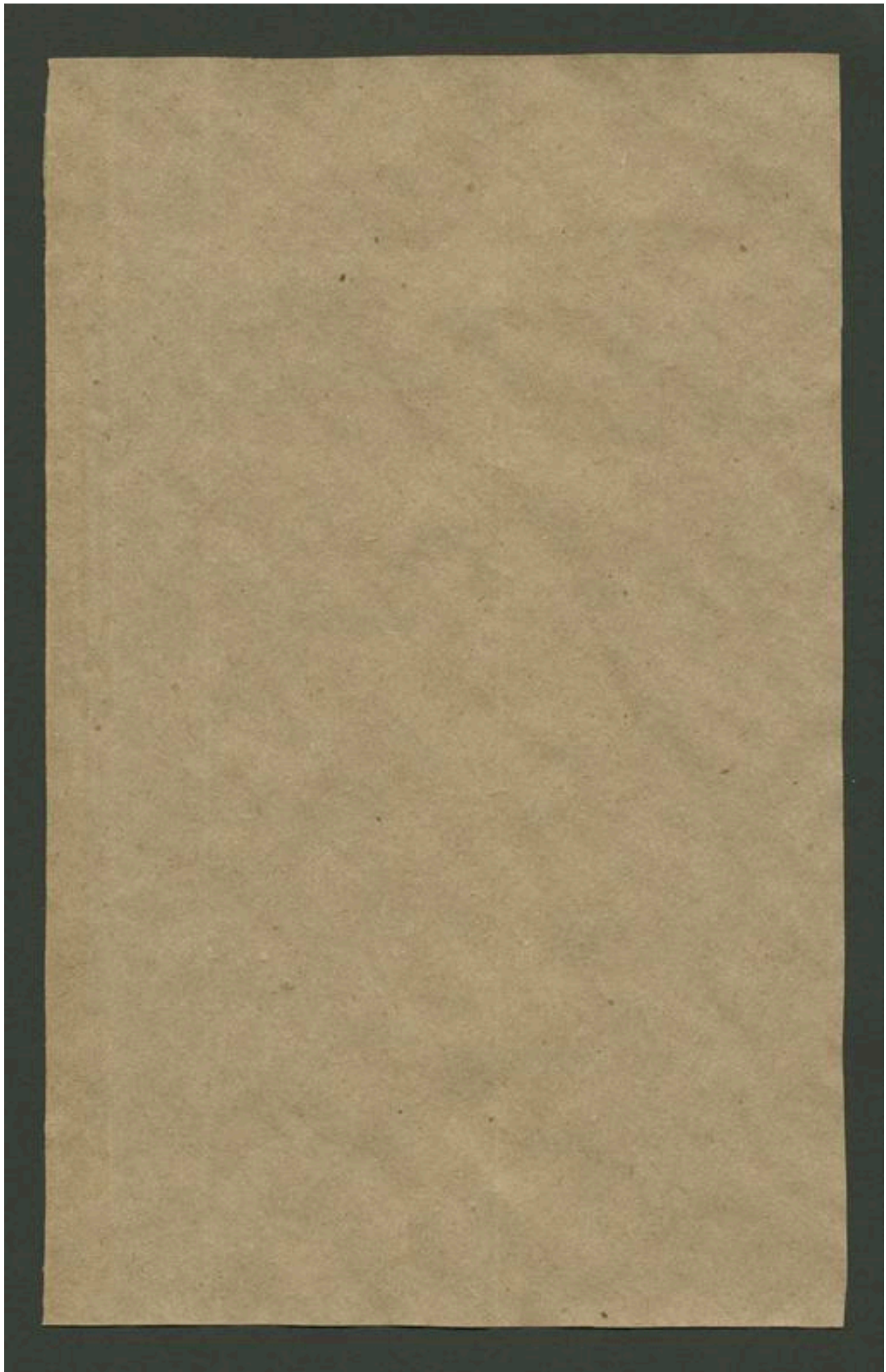
All works presented on New York University's Afghanistan Digital Library website are, unless otherwise indicated, in the public domain. The images available on this website may be freely reproduced, distributed and transmitted by anyone for any purpose, commercial or non-commercial.

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









محمد اکبر

الْعُلَمَاءُ عَلِمَانِ عَالِمِ الْأَبَدِ أَنْتَ وَعُلَمَاءُ الْأَدْيَانِ ط



رِسَالَةُ
حِفْظِ الصَّحَّةِ



تأليف

محمد اکرم فارغ التحصیل ^{ولیم}

و معلم ریاضی و طبیعیات

مدرسہ مبارکہ حبیبیہ

جہت تعلیم شاگردان سال چہارم

ابتدائیہ مدرسہ مبارکہ حبیبیہ

و باقی مدارس ابتدائیہ دولت علیہ مستقلہ قلعہ

بتصویب عالیقدر جلالت مآب
محمد سلیمان خان وزیر معارف
عمومی دولت علیّه مستقله افغانستان
در مطبع مبارک وزارت
جامعه معارف
انطباع یافت

۱۳۰۰ هـ
۱۳۰۰ ق

تعداد طبع اول ————— ۱۰۰۰

بسم الله الرحمن الرحيم باب اول در بیان هوا

فصل اول در باب ضرورت هوا
نعمت های خداوند از اندازه پرون است - از آنجمله بهتر
نعمت نعمت صحت است . برای نگهداشتن صحت
وجود سه چیز ضروریست یعنی هوا ، غذا ، آب ، از همه
اضافه تر هوا ضروریست که بدون آن زندگانی ناممکن است
هر چند که بلافاصله دیر زنده ماندن در میان آنها فرقی
است . اما در صورت نابودن هوا تا دوسه دقیقه
انسان زنده مانده نمیتواند چنانچه : اگر یک هوش را

۴

گرفته در یک بوتل انداخته سر بوتل محکم کرده شود تا زمانی که هوا
در آن موجود است موش مذکور زنده می ماند و بهر زمانیکه
هوا می خلل بوتل مذکور از تنفس کردن آن تمام شد شما خواهد
دید که موش مذکور در سه چهار دقیقه پشه شده خواهد مرد و آنرا
ثابت میشود که هوا ضرورتی درین جزو غایب زنده گانی انسان و
حیوانات است و همچنین که وجود هوا برای زنده گانی انسان
ضرورتی صاف بودن آن نیز از ضروریات است - بنابراین
واقعیت از سبب اینکه آنرا خراب می سازد نیز لازمی است

فصل دوم در بیان کثافت هوا

تیره شدن هوا را کثافت هوا میگویند مگر عموماً با اصطلاح طب
(طیب) و حکما (حکیم) خراب شدن هوا را و کم شدن
آکسیجن هوا که بر آن زنده گانی انسان، منحصر است کثافت
هوا گفته می شود که مضر صحت میباشد.

علامات کثیف شدن هوا بسیار است اما عموماً مردمانیکه
در آن بود و باش دارند اکثر چهره های شان زرد
و قبلای انواع امراض میباشد بروی دنیا بسیار چیزها
قدیم است که هوا را خراب می سازد از آن جمله اول تنفس انسان
است که انسان آکسیجن هوا را خورده بعضی آن را بانباشت
ایستد گاز سمی یک هوای مضر و هر داری میباشد پرون آورده

و آن در هوا شامل شده آنرا خراب می سازد .

دوم - سبب کثافت هوا مثل احتراق یعنی سوختن اشیا

میشود زیرا که بوقت سوختن آگسجن هوا را گرفته بصورت

کاربانک ایستد گاس تبدیل می شود ، چرا که آتش بدو

وجود آگسجن در گرفته نمیتواند چنانچه : —

اگر یک شمع خور در اداریک بوتل بواسطه یک سیخ آویخته

کرده روشن کنید شما خواهید دید که در و سه دقیقه

گل خواهد شد . آیا سبب چیست ؟ سبب این است

که هر قدر آگسجن که در بوتل موجود بود در سوختن شمع

مدرک چون آگسجن مذکور خلاص شد شمع گل شد ،

پس این ثابت شد که اشیا بوقت سوختن آگسجن هوا

۷
را گرفته بصورت کاربانکس ایستد گاس تبدیل میشود

دوم سبب کثافت هوا گنده شدن اشیاء و مرکبات

فاسده که از بدن انسان حیوانات صادر میشود، و مرد

حیوانات و خارج شدن عرق، از بدن انسان

و غیره میباشد. در ممالک گرم و زمین مرطوب اشیاء

زودتر گنده می شود و هوا را خراب می سازد.

۸ (ه) از تأثیر عملیات یومی خاکلی مانند غسل و شست

و شو و بخت و پز و غیره که اگر با اصول درست رفع آن

نشود هوا را کثیف می سازد.

۹ سوم بعضی حرفت و پیشه ها چون زرگری،

قصابی و رنگش مالی سببان گرمی، و غیره هم

هوا را کثیف می سازد زیرا که ذرات آنها در هوا مخلوط
شده و بواسطه هوا در شش و شش و شش را خراب ساخته و
از خرابی سازد و انواع امراض پیدا میکند .
و تنفس را مضایق خاصه هوا را خراب می سازد .
و خاک و کثرتن سرکه با سبب تردد گادیها و غیره
که در هوا ذرات آن شامل شده آنرا خراب می سازد .

فصل سوم در باب علیهای طبیعی که هوا را مصنفی میسازد
در فصل گذشته بعضی اسبابیکه هوا را قدرته خرابی ساخت
بشما فها نمیده شد اکنون بعضی اسبابیکه هوا را قدرته آصف
می سازد بشما بیان می شود، وقت نماید از اینجا قدرت
خداوندی برایتان مهین میگردد، سبحان الله چه خالق
و بکدام پایه حکیمی! اگر از یک طرف منفذات را خلق فرمود
بمقابل آن از ریه و گره منفذات برو می کار آورد اگر چنین
نبودی زنده گی محال بودی. شروع بمقصد. —
عموماً اسبابیکه هوا را قدرته آصف میسازد.
(۱) وزیدن باد است که هوا را از یکجای بجای دیگر می برد
و بدینگونه هوا آصف می شود.

(۴) درختان و نباتات است که از کره هوای در ریه
آفتابکی ربانک ایستد گام را گرفته او سبج خالص را که باعث
حیات انسان بران است میگذارد .

(۵) بعضی اوقات باعث رفع کردن بدبونی هوا انتشا
گیسوی مختلف است چنانچه در دادن باروت و گوگرد
و غیره که از در دادن آنها اقسام مختلف هوا پیدا شده بدبو
هوا را گم می سازد .

فصل چهارم در باب خراب شدن هوای دماش شهر

اصلی ماده خراب شدن هوا نجاسات است .
جایهائی که مردمان در آنجا بکثرت بودند و باشش دارند
هوای آنجا نیز زیاده تر خراب میگردد .
سبب کثافت هوای دماش و شهر امورات ذیل
می شود :

راه اکثر مردم در خانه های نهایت تنگی که راه آمد و رفت
هوایند بسته باشد و سقف های نهایت پست میداشته
باشد گذران میکنند که هرگاه دروازه های آنها بسته
گروه شود هیچ هوای کثیف که از تنفس پیدا میشود
پرواز رفته می تواند و نیز هیچ هوای تازه داخل نشده

نیتواند - بنا بران برای شان مضر صحت میشود.

(۲) سرمای خود را زیر صندلی یا درون کرده
وزیر لحاف هائی چرک بپا نیده خواب میکنند که
اینهم هو را را خراب ساخته مضر صحت شان
می شود.

(۳) آب غسل و باران و پخت و بزاق
بول و نجاسات بهر طرف و بیت الخلا که
در آن نجاسات باشد و دفن کردن مرده ها
به نزدیک آبادی ها و انبار ساختن سرگین
و قصابی و چرم گری، در نگریزی، و زرگری و سبانی
و آهن گری، و باقی اهل پیشه و غیره باعث کثافت

۱۳

و خراشیدن هوا میگردد، و بعد از غسل لباس چکن
پوشیدن و درخت خواب چکر خوابیدن
نیز هوا را خراب میسازد.

علاج: —

- (۱) باید که مردم سقف های خانه های خود را
بلند بسازد و روشن و انهای بسیار داشته
باشد تا راه آمد و رفت هوا بخوبی باشد.
- (۲) باید مرده ها قریب آبادی ها دفن نشوند
و سرکین و غیره دور انبار کرده شود و غسل اگر
امکان باشد در خانه های خود نمایند و الا
در حمام های شهر بزودی جان خود را پاک نمود

بیرون شوند زیرا که هوای حمام خراب بوده
مضر صحت می باشد، بعد از غسل کلاه
چرکین بپوشند .

(۳) در محالک های متدن برای دور کردن
بخاسات مثل بول و سرکین و آب غسل و باران
و پخت و پز و غیره سرشته این است که
در هر خانه یک نل آهنی همراه یک شیرین آب
موجود است، بوقت ضرورت آب را
بالای بخاسات گذرانیده آب و بخاسات
و غیره را در نل های خور و نل های خور و نل های کلان بپزند
و نل های کلان آب گنده و بخاسات و غیره را در یک جا

بیرون شهر جمع میکنند بعده مثل پارو برای زمین ها

بخج میرسانند .

(۴) باید قصاب و زرگر و رنگ مال و چرم گر

و باقی اهل پیشه را بیرون شهر علیحده جای داده شود

فصل پنجم در بیان استهلاک
باعث ممانعت خراب شدن هوا میگردد

هیچ چیزی نیست که هوا را کاملاً از خراب کردن
نگه کرده بتواند چرا که در جائیکه آتش افروخته
و تنفس کرده می شود امکان ندارد که هوا کاملاً
صاف بماند مگر باز هم اگر بعضی احتیاطات
کرده شود، هوا تا یک درجه صاف مانده
میتواند آن قرار ذیل است: —

- (۱) هوای تازه در خانه سکونت آمده بماند
- (۲) در یک خانه بسیار مردم جمع نشوند
- (۳) برای بود و باش یک نفر سپاهی (۶۳) فوت مریض

۱۷

و برای یک نفر طالب العلم (۱۰۰) مکعب فٹ
و برای یک نفر مجوس (۳۶) فٹ مربع
و برای عموم مردم اگر امکان باشد (۲۸) فٹ
مربع، جای داده شود.

(۴) برای اشخاص مریض مانند زچه و غیره
نهایت خانهای بلند و فراخ و هوای تازه بکار
است بنابراین باید که چهار گرد مریض مردم
بسیار جمع نشود تا هوای خانه مریض را خراب
نسازند.

(۵) باید که خشک و خاشاک و نجاسات
و غیره را فوراً از راه دور کرده در یک جای کنار

و فن سازند اما قریب چاه نباشد.

(۴) علی العموم باید غسل عادت داشته

باشند و کالهای پاکیزه و رخت خواب صفاف

استعمال کنند زیرا که هرگاه جلد انسان

چرکین شود بوقت عرق کردن بوی بد از آن

برخواست و هوا را خراب میسازد و هم بقرار

فن و الکتری برای صحت انسان مضر است

و سرک های شهر باید آب پاشی کرده شود.

باب دوم در بیان آب

فصل اول - در بیان وسائط که بآب میسرند

بعد از هوا آب بدرجه دوم برای زندگانی انسانها

ضروریست و

عموماً آب بسه طریق بآب میسرند:

(۱) آب باران است که بکوه ها و غیره بارند

یکحظه آن بواسطه دریاها و جمعی ها بآب میسرند.

(۲) یکحظه آب باران در کوه ها جذب شده

بواسطه چشمه ها بآب میسرند.

(۳) یکحظه آب باران در زمین جذب شده

بواسطه چاه ها بآب میسرند.

فصل دوم - در بیان اسبابیکه

آب را خراب میسازد

همچنانکه هوای صاف برای زندگی انسان

ضروریست، آب صاف هم همانقدر ضروریست

پس لازم افتاد که از اسبابیکه آب را

خراب میسازد نیز با خبر باشیم.

اسباب خراب شدن آب چیزهای ذیل میباشد:

(۱) چون هوای یکمقام خراب باشد

وقت باریدن باران باران همراه هوای خراب

مس کرده خراب میشود و بر زمین میرسد

(۲) هرگاه بر زمین نجاسات و پلیدی پاشیده

آب باران که بر زمین میرسد همراه آنها
مخلوط شده در زمین جذب میشود که اگر
در آن زمین چاه کنده شود آب آن خراب و
مضر صحت میباشد .

(۳) همچنان آب دریاها و چشمه ها خراب میشود
اگر در راه آن بخاسات و خس و خاشاک
و غیره باشد همراه آنها مخلوط شده خراب میشود
و نیز در کوها و تپه ها یک در آن جذب میشود
بعضی چیزها مثل چوبه و دیگر مرکبات معدنی
در راه آن می آید و همراه آنها یکجا شده
خراب میشود .

(۴) بوقت باران آب باران همراه خاک
و خس و غیره مخلوط شده آب کاملاً تیره میشود
که برای نوشیدن بسبب ذرات خاک
و غیره مضر صحت میباشد.

(۵) اکثر مردم اشیای گنده شده را
چون چرم های تکه تکه شده و خاکستر
و آب حمام و غیره را در کناره های دریای اندازند
که آنها هم همراه آب یکجا شده آنرا
خراب میسازد.

(۶) اکثر مردم چون دوی های و غیره کالاهای چرمین
مردم را در کناره های دریا میثوبیند که باعث

۲۳

خراشیدن آب میشود و هرگاه از آن آب
برای نوشیدن استعمال کنند مضر صحت
نیباشد .

(۷) علی العموم در حوض های نوشیدنی مردمان
غسل میکنند و مواشی و غیره خود را در آن آب
میدهند که اینهم باعث خرابی آب میشود .

۲۴

فصل سوم در باب آب و آبیکه

آب از خراب شدن باز می آید

(۱) باید که آب متعل بر زمین انداخته نشود

زیرا که در زمین جذب شده تاثیر آن بر چاه

چاه کننده شود در آب چاه میرسد بنا بر آن

لازم است که آب متعل در یک جای کناره

دور از چاه انداخته شود .

(۲) بر کناره دریا یا حوض یا جوی باید که از آب

برای نوشیدن استعمال میکنند نجاسات

و آلائشات اشیا و غیره را نیندازند .

(۳) آب حمام و بیت الخلاء و غیره را در دریا

و جای هائیکه آب از آنجا برای نوشیدن استعمال
میشود نیاورند .

(۴) کالاهای دیگر اشیاء و چنین جای هائیکه
آب از آنجا برای نوشیدن استعمال میکنند
نشویند .

(۵) حتی الوسع چاه در جای پاک و صاف
کنده شود و دهن آن از چهار اطراف آن بلند
باشد تا آب خراب و غیره بوقت کشیدن آب
در آن دوباره داخل نشود .

(۶) قریب چاه باید که شست و شو
و غسل و غیره نشود تا آب استعمال در چاه نرسد .

آب کثیف از این باعث برای صحت
انسان مضر میباشد که در میان قطرات
آن جرم هایکه (یعنی بسیار خور و خور و کرم ها)
آنها را میکروب میگویند موجود میباشد.
میکروب که معنی آن کرم خور است بسیار
خور و خور و حیوانات میباشد که از بسیاری
خوردی بنظر نمی آید و هرگاه میکروب با شای خورد
یا نوشیدنی یا تنفس در اندرونی حصه جسم
انسان داخل شود باعث پیداکردن امراض
مختلفه میشود که طریق دانستن آن بفرمان داکتری
منحصراست.

موجود بودن میکروب در قطرات آب بقسمی
معلوم میشود که اگر یک قطره آب را زیر جوهر زین
آله میکروسکوب (آله کرم نما) آورده شود شما
خواهید دید که در میان یک قطره ۳۹ کرم
اوسطاً در حالت حرکت موجود است
اگر احتیاط های ذیل نموده شود اکثر حقه
میکروب از آب رفع خواهد شد
(۱) آبی را که در ظرف نوشیدنی می اندازند
تا چند دقیقه باید گذاشته شود تا اکثر حقه
ذرات خاک و غیره که در آن موجود میباشد
ته نشین شود.

(۲) اگر آب را جوش داده شود اکثر حصه
میکروب از آن گرم میشود زیرا که از اثر حرارت
اکثر حصه میکروب میمیرد.

(۳) از مقطر نمودن یعنی صاف نمودن هم
اکثر آب بدون میکروب می ماند و طریق مقطر
نمودن آن حسب ذیل است :

هر چند که برای مقطر کردن آب طریقه های
مختلف و آلات قسما قسم تیار نموده اند.
از آن جمله یکی آنست یک کوزه که یک سوراخ
در حصه پایانی آن موجود باشد گرفته و در میان آن
تا یک حد رگیک و ذوغال انداخته

۲۹

هرگاه بالای ریک و ذوغال آب انداخته
آب از میان ریک و ذوغال گذشته
از سوراخ مقطر شده خواهد ریخت .

باب سوم در بیان غذا

فصل اول در بیان

ضرورت خوراک

مقصد از خوراک نگه کردن جسم است
از لاغری و کم زور شدن تا بواسطه صحت
کامل او امر خداوندی چون نماز روزه
زکوات حج و غیره اعمال صالحه را بجا آورده
برای جمیع ضروریات ملت خود از قبیل جهاد
و تحصیل علوم و فنون و غیره خود را مستعد
و آماده ساخته بتواند دست ظلم دشمنان را
از دامن عصمت ملت خود کوتاه ساخته ببرد

پایداری صحت و تندرستی و بقای زندگی
بعد از هوا و آب وابسته غذا است
چنانچه اگر یک آدم تندرست و توانمند
تخمیناً ۸ یا ۱۰ روز چیزی نخورد از گرسنگی
هلاک خواهد شد .

اینهم معلوم و ظاهر است که بوقت کار کردن
و اجرای معاملات روزمره و شور خوردن جسم
یکحظه کمی از تمامی حصه بدن انسانی به تحلیل
میرسد یعنی آب میشود و هم بوقت کار یکحظه
حرارت از جسم بدر میشود بنا بران برای
پوره کردن حصه تحلیل شده جسم و برای

۳۲

پیدا کردن حرارت خوردن غذا لازمست
پس از خوردن غذا برای انسان دو فایده بسیار
یکی پوره کردن حصه تحلیل شده جسم دوم
پیدا کردن حرارت غریزی یا حیوانی در ترکیه
بواسطه قلب پیدا میشود و یک مقدار از حال آن
برای حیات انسان ضروریست حرارت
غریزی میگویند

۲۳۳

فصل دوم در بیان

اقسام خوراک

خوراکیکه ما میخوریم عموماً از سه شی

بیرون نییاست

(۱) غذای نباتی مثل سبزیاست

و میوه جات و غیره .

(۲) غذای حیوانی - یعنی آن غذا که از

حیوانات بما میرسد چون گوشت شیر

روغن و غیره .

(۳) غذای معدنی یا کانی - چون گِل

آب برای پرورش جسم انسانی و قسم غذا

۳۴

که آنهم از سه صورت فوق بیرون نیست
ضروری و لازمیست :

(۱) غذای ملجمه، یعنی آن غذائی که

گوشت پیدامیکند، مثلاً گوشت

دال و غیره .

(۲) غذای مشحومه - یعنی آن غذائی که

در جرم انسان چربو پیدامیکند

مثلاً روغنیا ت .

(۳) غذای شایه - یعنی آن غذائی که

در آن مقدار شکر و نشایه زیاد

باشد مثلاً سبزیجات و آرد و گندم و غیره .

۳۵

(۴) غذای ملاحیه - یعنی
آن غذائی که نمک پدید میآید
مثلاً پنیر، تخم و غیره +
(۵) غذای مائیه - یعنی آن غذائی که
در آن آب زیاده تر باشد مثلاً
چای، یخنی، آش جو و غیره .

تنبیه -

اگر چه قسم پنجم چندان ضروری نیست لیکن
جهت رفع مانده گی یا تکلیف بقسم تفریح و مساعدت
استعمال آنها باعث گردد که در صورت پیشور

۳۶

فصل سوم در بیان اجزای کیمیایی
و فوائد و مقدار خوراک
پنج قسم فصل گذشته

(۱) غذای بلغمی

چونکه رگ و پی گوشت انسان مرکب
نایستروجن میباشد بنا بر آن خوردن گوشت انسان
برای رگ و پی گوشت نهایت فائده می بخشد
۳۸ و هم چونکه بوقت کار و بار از جسم حرارت
خارج میشود، بنا بر آن برای پیدا کردن حرارت

علاجزای آن زیاده تر نایستروجن یا البیومن میباشد
نایستروجن یک قسم است، البیومن مثل سفیدی تخم می باشد

و هم برای مردمانیکه کار دماغی میکنند خوردن
این قسم غذا نهایت ضروریست (چند قبل
بر این حکمای آنوقت مرکبات فاسفورس
چون تخم و غیره را برای مردمانیکه کار دماغی میکنند
زیاده مفید و ضروری میدانستند لیکن بمرور
زمان پس از تجارب معلوم شد که خوردن
مرکبات نایطروجن نسبت بمرکبات فاسفورس مفیدتر میباشد
اجزاء نایطروجن از قسم اغذیه حیوانی و نباتی
میباشد، بهترین و مشهورترین اغذیه
هر دو نوع آن قرار ذیل است: —
(۱) اغذیه حیوانی - چون گوشت، تخم

ماهی، ماست، پنیر و غیره .

(۲) غذایه نباتی - چون گندم، نخود،
ماش، دال، لوبیا و غیره مقدار خوراک
روزانه کم از کم از یک پونز والی یک نیم خورده حساب
و کار ضروریست اگر چه برای اشخاصیکه
زیاده کار و ماعنی و جسمانی میکنند تا سه خورده
جائز است .

(۳) غذای شحمیه یا روغنیاست :-
فائده آن این است که در تبیم چرب شود
علاجه از آن زیاده تر کار بن می باشد هر چه زیاده
قابل سوختن یا گنده شدن باشد عموماً مرکبات کار بن است

حفاظت حرارت عزیزی را میکند و هم
حصه پای پست و بلند جسم را هموار میسازد
و کسانی که زیاده تراستتعال آنرا میکند قریه
میباشند بنابراین این قسم غذا را اغذیه
قریه کننده هم میگویند .

مقدار خوراک برای یک آدم جوان
در یک شبانه روز از ۸ مثقال ^{ازم} تا ۱۲
روغنیات (الی یخورد ضروریست خصوصاً
برای اشخی صیکه کار و داعی میکند مفید میباشد
لاکن زیاده خوردن آن بد مفیدی و بعضی اوقات
چاقی نهایت زیاده که در حقیقت یکنوع مغش میباشد

۴۰

پیدا میکند پس از زیاد خوردن آن احترام
لازم است .

(۳) غذای مناسبه -

فائده آن این است که در جسم حرارت
پیدا کرده قوت می بخشد، نسبتاً سریع الهضم
میشود و بوقت هضم شدن غذای
نشایستی بشکر تبدیل شده بحکم انسان

علاجه آن، کاربن، آکسیجن، هایدروجن میباشد
آکسیجن یک قسم هوا است که حیات انسانها و حیوانات
تعلق بر آن دارد. هایدروجن هم یک قسم هوای نهایت شبک
میشود که بیونها و غیره را از آن پر کرده در هوا پخش می نماید.

۴۱

جذب میشود، از زیاده خوردن آن باضمه
خراب و آخر کار کثرت ادرار پیش میشود
و عموماً شیرینی یا از این قسم غذا میباشند،
غذای مشهور آن برنج، نشایسته، شکر
کچالو، ساگودانه و غیره میباشد.

مقدار خوراک آن برای یک آدم جوان
در یک شبانه روز از یک نیم پاوالی نیم چارک
نهایت ضروریست.

(۴) غذای ^عا ملا حیه یا نکیات.

ع اجزاء غذای نکیات - کلورین، سوڈیم، کلسیم
پوٹاشیم، و غیره میباشد.
کلورین نام یک قسم هواست نهایت زهر دار و مضر است.

۳۲

نمکیات برای هضم طعام خصوصاً طعامی که
در آن گوشت باشد ضروریست
زیرا که طعام را بزودی هضم میکند
و نیز برای بزرگ ساختن استخوان و درختن
گوشت و خون نهایت فایده می بخشد.
اگر خوردن آن ترک کرده شود
در دوران خون سستی پیدا میشود و پا
کم زور میشود و آخر الامر از بیخهای دندانها
و غیره خون جاری میشود که بعضی اوقات
به لاکت می انجامد، نمک طعام پنی فاسفیک
چون تخم و غیره از همین قسم غذا میباشد

۳۳

مقدار خوراک آن در یک شبانه روز
از سه الی پنج مثقال قریباً ضروری میباشد.
(۵) غذای مائیه - قبل برین فصل آب
بیانات ضروری و کوائف و غیره آن مفصلاً
تحریر شده، بنابراین اکنون بعضی ضروری
از غذای آن مختصراً بیان میشود.

غذای مائیه - هم کار غذا و هم کار
آب را میدهد، زیرا که اثر این قسم غذا
بنامی حصص جسم باسانی میرسد و سیرج الهضم
و زود جذب میباشند، علاوه برین فضلات
از جسم پاک و صاف کرده بطور عرق

۴۴

یا بول از جستم خارج میکنند و هم مده
با ضمه طعام میشود .

اما نوشیدن آب خالص بمقدار کم
در مابین غذا فائده مند و زیاده از
آن مضر و نوشیدن آن یک ساعت قبل
از طعام و یا یک ساعت بعد از طعام
ضرر ندارد و کمتر از آن مضر است ،
لیکن نوشیدن آب نه بار
مناسب نیست .

۴۵

فصل چهارم در بیان اوقات

پدایاست ضروری غذا

(۱) اوقات غذا :

مقرر کردن اوقات غذا تعلق بگرفتاریهای
روزمره و کار و بار یومیه دارد لیکن بهترین وقت غذا
آنست که برای انسان ^{اشتهای} صادق پیدا شود

علم اشتها دو نوع است یکی اشتهای صادق، دیگری
اشتهای کاذب، اشتهای صادق آنست که پس از
هفت هشت ساعت خوردن غذا برای انسان پیدا میشود
اشتهای کاذب آنست که انسان زود زود پس از هر یک ساعت
یا کم و بیش خواهش خوردن میکند.

۴۶

لازم است که هر شخصی نسبت بگرفتاریها
و کار و بار یومیہ خود برای خود یک وقت
مقرر نماید تا اشتہای خود را بقرار آن عادت
داده بتواند و خود را پابند آن سازد و از خوردن
بار بار پرہیز نماید زیرا کہ مضربا ضربه میشود .

(۲) ہدایات ضروری غذا :

کسانی کہ صحت و جو و خود را میخواہند
لازم است کہ بر ہدایات ذیل توجہ نمایند
(۱) غذای خوشنما، خوش ذائقہ و تازہ
تا در جبہ امکان خورده شود .

(۲) غذا آہستہ آہستہ خوب بجوید و شوی

۴۶

تا لعاب دهن بهمه آن خوب آمیخته شود
زیراکه لعاب دهن با ضم طعام است و غیر
از جویدن بدیهی یا درد شکم یا بحش و غیره
امراض پیدا خواهد شد .

(۳) بوقت خوردن طبیعت را خوش و نرم
نگه داشته از سخنانی که تعلق بفکر و دماغ داشته
باشد بکلی اجتناب نموده شود .

(۴) غذا را بحالت بسیار گرم خورده نشود

(۵) کامل شکم سیر خورده نشود بلکه یک کم

استهرا یا قیما نده دست اندر طعام بدارند .

(۶) در میان غذا باید آب بسیار نوشیده شود

۴۸

بلکه یکقدار کم نوشیده شود زیرا که زیاده
نوشیدن آب لعاب معده را که باضم
طعام است ضعیف میسازد .

(۷) پیشتر از طعام و پستتر از طعام آب
نوشیده نشود، بلکه یک دو ساعت پیش
از طعام یا بعد آن حسب خواهش آب
نوشیدن ضرر ندارد .

(۸) در میان طعام آب بسیار سرد
برف دار یا بخ دار نوشیده نشود، و هم
آب گرم متصل آب سرد و یا آب سرد متصل
آب گرم نوشیده نشود .

(۹) بعد از خوردن غذا کم از کم تا یک ساعت
خود را آرام و به معنی هیچ کار و ناغی و یا غیره نشود.
(۱۰) بر خوردن یک قسم غذا عادت نگیرند
یعنی اگر امکان باشد در مختلف اوقات
مختلف قسم غذا خورده شود.

(۱۱) بعد از طعام شب باید که فوراً خوابیده نشود که
یک دو ساعت صبر کرده شود.

(۱۲) بعد از خوردن غذا تا دو ساعت غسل ضرر دانی.

(۱۳) در وقت مزه‌چینی طعام یکدیگر آن یکس نشینند

احترار از آن لازم است .
(۱۴) ظروف بدون قلعی برای نختن طعام استعمال
نشود.

فصل پنجم در بیان

اغذیه حیوانی و نباتی

قبل ازین بیان شده که خوردن غذای حیوانی

(چون شیر، ماست، روغنیاست و غیره)

و غذای نباتی (چون کنزم، اقسام و الها)

میوه جات و غیره) برای انسان ضروریست

بنابران لازم است، که بعضی هدایات

معلق خوردن هر دو نوع آن ذکر شود: —

(۱) هدایات متعلق اغذیه حیوانی: —

از همه اول بهترین و مفیدترین اغذیه حیوانی

شیر تازه خالص است بلکه اکثرین را یک غنای کامل

میگویند، زیرا که تمامی اجزاء که برای پرورش
جسم انسان ضروریست در آن
موجود است، چنانچه همین شیر است
که یک طفل خود را تا دست تخمینی
دو سال بدون آب و غذای دیگر پرورش
داده نرود و چاق میسازد.

از این معلوم میشود که شیر تازه
خالص چنان یک غذای تکلیفست که از
ازان، گوشت، خون، رگ،
پلی، و استخوان و غیره ساخته میشود
همچنان اگر یک آدم جوان نقص بنویسد

۵۲

اگرچه آنکه روزانه برای شش تخمیناً نیم لیتر
کفایت میکند *

از همه اقسام شیر بدترین و اول شیر گاو
دوم بز، و سوم شیر گوسفند است
و از این بعد شیر شتر و غیره *

بدایات متعلق شیر

(۱) باید که شیر دوش بیمار نباشد، و نیز
بادست های پاک و در ظرف پاک بدوشد
و اول از همه پستان گاو را خوب شست
پاک کرده بدوشد *

(۲) باید تا آنکه شیر آن دوشته میشود مریض نباشد

(۳) شیر در جای سرد و پاک نگه کرده شود .

(۴) پیش از نوشیدن جوش داده شود

تا اگر در آن که ام جرمی باشد از جوش
دادن بپاک شود .

(۵) از خوردن شیر خام حتی المقدور احتیاط

لازم است .

(۶) قبل از نوشیدن یا بعد از نوشیدن

چیزی ترش خورده نشود حتی که بعد از خوردن ششیم

شیر نوشیده نشود .

(۷) باید که نهار شیر نوشیده نشود زیرا که

مضر باشد .

۵۴

(۸) شیر باز ارجح که قابل اعتبار نیست
بنا بر این فرض شده نشود زیرا که اکثر در میان آب
و غیره مخلوط می باشد .

باب چهارم در بیان غسل و صفا فی جسم
فصل اول در بیان ضرورت غسل

چونکه در جسم انسان مسامات (سوراخها)
نهایت باریک میباشد که بواسطه آنها
فضلات خون و غیره بقسم عرق که در آن
یک قسم ماده (رشی) زهر دار میباشد
خارج میشود پس اگر هر روز جلد جسم
صاف کرده نشود چرک و غیره مسامات آنرا
بند کرده کثافات خون بذریعہ آنها بدست
خارج نخواهد شد و آخر کار نتیجه آن این میشود
که خون خراب شده از جلد بوی بد برمی آید

و امراض جلدی مثل - دانه بر آمدن و خارش و غیره
پیدا میشود - و طبیبیت کمزور شده انواع
امراض چون ذکام و غیره پیدا میشود - که بجهت آن
بسیار خراب می باشد بنا بر آن برای قیامت
صاف نگه داشتن جلد نیز از ضروریات است
و کم از کم روز یک مرتبه یا دو هفته دو مرتبه
غسل کرده شود .

از همین سبب است که آنحضرت
صلی الله علیه و سلم که دانای علوم ظاهری
و باطنی بوده اند فوائد غسل و صفائی را دانسته
ما امتنان خود را بفضل کردن در روزهای جمعه می فرمودند

سبحان الله از این افعال شایسته اسلام
بخوبی ظاهر میشود که تحقیقات امروزه را که
صداد اکثران سپس از تجربه های زیاد کرده
و داخل کتاب های خود نموده اند اسلاف
و اجداد بزرگوار ما آنرا تخمیناً هزار و چهار صد سال قبل
بدماغ مقدس عالی خود یاد ریافت نموده
اجرامی نمودند .

فصل دوم در بیان اقسام غسل

غسل برای مختلف اشخاص بلحاظ سن
و طبیعت و مسکن (جای سکونت) بر
چهار قسم است :

(۱) غسل سرد .

(۲) غسل معتدل .

(۳) غسل نیم گرم .

(۴) غسل گرم .

(۱) غسل سرد :

برای شخص جوان تندرست غسل سرد
در هر موسم مفید است خصوصاً در موسم گرما

زیرا که از غسل سرد حرارت زائد و عارضی
(سر سری) جسم دور میشود، و دل را فرحت
و دماغ و اعصاب (پی با) را طاقت میدهد
و کسانی که عادت غسل سرد را دارند برایشان
ذکام و سرفه و غیره کم واقع میشود، هر چند که از
استعمال آب سرد در ابتدا کم زوری و پیکگی
رنگ پیدا میشود اما بعد از استعمال چند روز
رنگ خوب و اعصاب قوی میگردد
و برای اشخاص کم زور و مردمان پیر و اطفال
خور و وزن ها و غیره مفید نیباشد،
سردی آب برای غسل سرد با نذاز و سردی

۴۰

آب تازه چاه باشد. کم از کم از هفت
الی ده دقیقه دست غسل آب سرد است.

(۲) غسل مستدل:

غسل کردن با آن آبیکه نگریم بسیار و نه سرد

بوده موافق طبیعت یا حرارت بدن

باشد (یعنی از استعمال آن بر بدن ^{تکلیف}

حسن نشود) غسل مستدل میگویند این ^{قسم} غسل

برای مردمان لطیف اندام و اشخاص کم زور

مفید است و اگر ابتدا با آن عادت گرفته

آمده آهسته روزانه آنرا سرد کرده

بدرج غسل سرد برسانند، بر طبیعت انسان

موافق افتاده غسل سرد عادت میشود،

کم از کم از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بر خود آب بریزد.

(۳) غسل نیم گرم آب

غسل نیم گرم آن غسل را گویند که از

غسل معتدل نسبتاً گرم باشد یعنی از

حرارت جسم گرم تر باشد این قسم غسل

برای رفع مانده گی یا تکان و مردمان کم زور

و پیران مفید است از غسل کردن

این قسم حرکات تنفس و نبض شست

شده حرارت تنه و دست و پا هم قدری کم میشود

و مسامات جلد نرم و ملایم شده اعصاب

تسکین یافته خواب می آورد، بنا بر این
برای رفع مانده کی و نیز برای مردمان لطیف
مزاج نهایت مفید است و مدت آن
از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است.

(۴) غسل گرم :-

غسل گرم آن غلیظ است که نهایت گرم
باشد اما جلد جسم را نسوزاند، از غسل
کردن این قسم دوران خون و اعصاب
در حرکات آمده، حرکات تنفس تیز می گردد
و قلب (دل) هم در طپیدن می آید، طبیعت ضعیف
میشود، و بعد از غسل کردن خوب عرق آمده

۶۳

طبیعت کم زور میشود .

مردمانیکه مبتلای امراض خونی از قسم
بواسیر، خون بینی و ضعف قلب و غیره
داشته باشند، از این قسم غسل احتیاط
کلی درزند، مدت آن از ده الی ، دقیقه است
برای اشخاص پیر و غیره مفید است .

فصل سوم در باب بعضی صفاتی با

صفاتی ناخن: —

ناخن باید دایم صاف و پاکیزه نگه کرده شود
کم از کم در هفته یکبار قطع کرده شود، تا چرک
و غیره در میان آنها جای نگیرد چرا که اثر
چرک ناخن با انواع امراض پیدا میشود.

صفاتی دندان: —

باید که دندان با صاف و پاکیزه بوده دایم
استعمال مسواک که از چوب تلخ صاف باشد
نموده شود، مسواک که یک شخص استعمال

لازم که شخص دیگر آنرا استعمال نکند، زیرا
که مضر است، قبل از استعمال سواک
و بعد آن شستن آن ضروریست
پیش از طعام و بعد آن باید که دندان
شسته شود.

سبحان الله - از اینجا خوبی و بهتری
دین اسلام بخوبی ظاهر میگردد که
هر فرد اسلام در روز پنج وقت
دندان های خود را بوقت وضو شسته
سواک میکنند، که فواید آن را
امروز مردم نصاری بهر ابحاث و کتبی

معلوم کرده بصورت رسائل
و کتب حفظ الصحة ترتیب داده اند
خلق یا تراشیدن موی :-

بوقت تراشیدن موی
صفائی دست ها و صاف بودن پاکی
دلاک لازمی است .
صفائی موی :-

صاف کردن موی هم کم از کم در هفته
یک بار ضروریست ، باید که موی
همراه سابون یا پرسی لعاب دار
مثل مِل سِر شوی ، اشخار و غیره شسته

۶۶

شود، هر قسم تیل خوشبودار که دستپا
شود هم مالیده شانه کرده شود،
و شانه باید هر کس بنا شد و نیز شانه
بسیج شخصی خصوصاً شخص مریض استعمال
نشود.

باب پنجم در بیان ورزش و اوقات و مقلات آن

فصل اول در بیان ورزش: —

ورزش برای قیام صحت در هر عمر
و هر سن ضروریست، بواسطه آن
گوشت و رگ و پی مضبوط شده
در جسم طاقت و چستی پیدا میشود
دل و دماغ و جگر قوی می شود، اشتها
زیاده شده خون صاف می گردد
و طبیعت انسان بطرف غذای چرب

و مقوی مائل می شود، قوت با ضمه زیاده
شده خواب شیرین پیدا میشود .
بر خلاف آن دل و جگر و شش
و غیره کم زور شده خون خراب
و دل کم زور و رنگ حسم زرد گردید
استها ضعیف و دماغ گند و طبیعت
کسل میگردد .

فصل دوم در بیان مقدار ورزش
مقدار ورزش تعلق بسبب طاقت یک شخص دارد باید که در
از ابتدا کم کم شروع کرده روزانه زیاده کرده بیک اعتدال واسطه
رسانیده شود و از آن تجاوز کرده نشود برای اطفال و بچه ها
خوردن شیب و نماز کلام شدن و ورزش نهایت ضرورت
ورزش باید بدان اندازه کرده شود که در قسم حرارت و فوق
نفس تنگی پیدا نشود هر زمانیکه حرارت یا عرق یا نفس تنگی
پیدا شود لازم است که فوراً به آن وقت دست از ورزش بردارند
برای هر انسان وقت و ورزش لازم است یکی ورزش جسمانی
و دیگر ورزش دماغی - زیرا که تنها از ریاضت و ورزش جسمانی
گوشت و پی ها محکم شده در بدن طاقت پیدا میشود لکن

قوة دماغی سست و بیکار میشود .

از ریاضت دماغی مثل خواندن مطالعه کردن کتب
قوة دماغی تیز شد جسم ضعیف نحیف میگردد، بنابر این
ورزش جسمانی و دماغی هر دو لازمی و ضروری بایکدیگر
میباشند که تنها عادت گرفتن یکی مضر است ای برائی
کسانیکه ورزش دماغی یا محنت دماغی میکنند، باید که
بوقت مانده شدن دماغ بطرف سبزه زار یا جای پای
هوادر بسواری اسب پیغمبره یا پیاده برود و گریه دماغ کند
شده بیدار خوابی و غیره برایش پیدا میشود .

فصل سوم در بیان اوقات اقسام ورزش

(۱) اوقات ورزش :-

مثل غذا و ورزش هم یومیه وقت مقررده دارد و بهترین وقت
آن صبح و شام قبل از خوردن ناست و طعام است.
در وقت گرسنگی و خالی بودن معده یا شکم سیری و ورزش کردن
مضر است، و اگر بوقت ورزش عرق آید کم از کم بکشد
خود را آرام داده بعد آن غذا خورده شود.

(۲) اقسام ورزش :-

ورزش بسیار اقسام دارد از انجمله هواخوری پیاده،
اسب دوانی، جنگ های مصنوعی، رزمه عسکری
گشتی گرفتن، توپ بازی و غیره میباشد. قسمت

