

کوچک جوجقلری نصل بسله مهلی ؟

۱ - هر جوجنی مطلقاً والدہ سی امزیرملیدر . معذرت طیه موجود اولورسه ، تمیز ، خسته لقسر ، ناموسلی بر سوت آناسچاملیدر . بوده اولامازسه ، حسته لقسر ، اوصلو ، یواش بر کچی بولارق ممه سی هر دفعه ده غایت دقتله بیقایوب جوجنی امزیرمکه آلیشدیرملیدر . بوده قابل اولامازایسه ، غایت تمیز طوتولمق شرطیله صوک مودا امزیرک قوللا ناملیدر .

۲ - جوجنی صوص ایتک . آوومق . آغلادقجه سوت شکرله یسقوت ؛ شکرلی و ، بولاماج ، محلی ورمک قدر فنا برشی بوقدر . بو فنا عادتله بسله من جوجقلرده هضمسزلق ، یشیل اسهال ، معده و بارصاق حسته لقلری اصلاً اکسک اولماز و کوندن کونه ضعیفاکی آرتار . الک نهایت تلف اولور .

۳ - امزیرکلی هر دفعه ده لایقیه بیقایوب تمیزله مک زور اولدیغندن جوجقلری قاشیق ، قدح ، طاس فنجان ایله یودوم یودوم سوت صووارمق ، امزیرکدن دهاعلا ، دهافلده لیدر . چونکه بونلرامزیرکدن دهافولای تمیزلنه بیله لر . بونکله برابر آلا بیلدیکنه جوجغه بول سوت ویرمه یوب درجه لی ، نفسیاتلی قاشیق ، قدح قوللامق دهاموافقدر ۴ - تنکه قالمه آزر مدت اینجون سوت قونیلور ایسه محافظه ایدیله بیلیر حالبوکه جوق مدت براتیلاجق اولورسه نوزولاجغه شبه اتمه ییکنر !

کوچک جوجقلرده ظهوره کلان خسته لقلرک بک چوغی ، حفظ الصحه سزلقسزدن ، دقتسزلقدن ، فنا عادت و کورده نک بلیه سندندر . انسانلرک بک چوغی ، بشیکلرده ، انا قوجاغنده جهالت یوانه قربان اولوب کیدیور ! جوجق خسته لقلری همان اکثریاتدایر صحیه نک اجرا ایدلمه مسندن حصوله کلدیکی اینجون بک جوق خسته لقلر ، علاجدن زیاده حفظ الصحه قاعده لرینک تماماً اجرا ایدلمسلیله این اولمقده در . ایشته بورالرنی نظر دقته الارق هر کسک اکلا به جفی بر طرزده (کوچک جوجقلری نصل بسله مهلی ؟) نامیله شورساله جکمز قلمه الدق . یقینده طبع و نشر ایدیله جک (والده لره بر کذار) نام کتابجغز مزی ده . مطالعه ایدیه جک ذوات کرام او نور طوبی کچی جوجقلرینک نه بولده بسلنه جکلرینه دائر ایجه معلومات اله جقلردر . و من الله التوفیق

دوقتور

حافظ جمال

۵ - آلتی ایلقدن اول اولان چو ققلمه اینک سودی ویره جک اولور -
سه کنز صاف ، خالص ویرمه یکنز ! صکره هضم سزلفه دوجار اولور .
چو جفک آینه ، یاشنه نسبتاً (منع) صونی و یا قاینامش صودن علاوه
ایدکنز ! صاقوب صونی قاینامد قجه قاریشدرمایکنز ! صکره چو جفقه
هضم سزاق ، صولوجان و سائر خسته لقلر ظهور ایده بیلیر . چونکه مردار
صولر هر حسته لقی انسانه نقل ایدر .



۶ - چو جفقه صوغوق سوت ویرمه ملی . کویا ممدن چیقورمش کبی
ایلیقجه ویرملیدر .
۷ - چو جفقه ایلک آیده بکرمی درت ساعت ظرفده هر ایکی بچق
ساعتده بر کره ممه ویرمک اوزره اون دفعه امزیرمک لازمدر .
۸ - برنجی آیدن صوکره ، چو جفی هر اوج ساعتده بر کره اولق
اوزره بکرمی درت ساعتده سکز دفعه امزیرملیدر .
۹ - ایکی ایلغه قدر اولان چو ققلمه ویرله جک اینک سودینه یاری
یاری به صاف قاینامش صو علاوه اتملی : درت بش آیلق چو ققلمه ایکی
قسم سوت ، بر قسم صو یعنی ایکلی برلی قاریشدرمالی .
چو جفک معدده سته ، وجود بک . اغلامقنه ، هضمه ، نشوونماسنه کوره ده

آلتدجی آیه دوغرو سوده علاوه اولنان صونی آزالتملی . الک نهایت چو جق
تحمل ایدر ایسه خالص سوت ویرملیدر .
۱۰ - چو جفقه هر اغلامد قجه ممه و یا امزیک بر دوزی به ویرمکله نملر
اولور بیلدر میسکر ؟ قوصق ، بشیل اسهال (عمل) کیمک حسته لقی
(رخیطس - راشنترم) معدده و بارصاق عفوتی بوبرک قارین صیز بلری
و بین الاهالی (ام الصبیان) دنیلن (چو جق حسته لقی - او شنلکی)
نه تصادف ایدیله جکله شبه ایتمه یکنز !



❦ لغت ❦

۱ - معذرت - عذر . احتیاج ، قصور . لزوم ۲ - طبی ،
طبییه طبایفه ، حکیمکله منسوب اولان . ۳ - موافق مناسب
۴ - محافظه ، صاقلامق ۵ - علاوه ، ضم ، بربری اوزرینه بکله مک
قاریشدرمق ۶ - نقل طاشیمق بریردن بشقه یره کتورمک
۷ - قسم پارچه ۸ - نشوونما بویومک ، یه تیلیمک ۹
تحمل قالدرمق : ایتمق ۱۰ - بین الاهالی اهالی آره سنده ۱۱
ام والده ۱۲ - صبیان چو جق



۱۱ --- چوجنك دېشلري سورر كن يعنى ظهور ايدر كن قاشيق و قدح و طاس ، فنجان ، وحتى امريك ايله بيله سوت و برله ملي چونكه بونلر سرتدر . بو صروده ايسه ديش اتلري عفونتلي ، الھايلى ، شيشكيندر . سرت قاطى ، واسطه لرله ، نازك ديش اتلري باصديريلدجه اورسه لير . چوجق ايسه اضطراب زحمت جكر . اغرر باغرر . اك ايوسى بوزمانده ميه و برله مليدر .

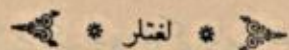
۱۲ --- ورم (ايجه خسته لى) اينكك سودى ، اتى ، چى اوله رق يئنه بو دهشتلى خسته لق سرايت ايدر . بوجهنله اينكرك سودى صا تيلماملى . الديقمز سوتلرك صا غلام و يا خسته لى حيوانلردن اولوب اولمديغنى بيلمديكمز جهته هر سودى ايجه قاينامه دن ييمه مليدر .

۱۳ --- هواده كى توزلر ، خسته لق تخملري ، ميغروبلري ، چى سوده دوشرسه بوزولور . اكشير . كسيلير . بوجهنله سودى كوزلجه محافظه ايدرك در حال قاينامه لى .

۱۴ --- وقتندن ، طقوز آيدن اول طوغان صيبلره اك مكمل غذا ، نازه تميز صا غلماش اشك سوديدر .

۱۵ --- آلتى آبي تماملا ماش صيبلري ، دوغرو دن دوغرى يه كچى نك سو- ديله بيله ميه ملي . اك اعلاسى آلتيجى آبي تكميل ايمه لى ده اندنصكره كچى- نك ميه سنى امه لى .

۱۶ --- مركب (اشك) سودى ، اينك ، كچى ، قوبون ، مانده قسراق سوتلرينه نسبتاً دها قولاي ، دها چاپوق هضم اولنور .



۱ -- سرايت == بابشوق ، بولاشدرمق

۲ -- غذا == ييه جك



۱۷ -- اتى ايدن اول اولان صيبلره صافى اينك سودى و يريلير ايسه هضم سزلق ، يشيل اسهال ظهور ايدر .

۱۸ -- اشك سودى صا غار صا غماز ايچمك لازمدر . چونكه چاپوق كسيلر . حتى قاينادله بيله نه سريعا بوزولور .

۱۹ -- هر صا غليشده اك اول چيقان اينك سودى صيبلرك اميرلسنه يك موافقدر . چونكه جوق قويو دكلدر . صوليدر .

۲۰ -- صوك تجربه لره باقيلير ايسه ، قاينامش سوت ، چى سوتدن دها اعلا هضم اولور .

۲۰ -- چى سوت واسطه سيله ورم ، فرنكى ، قزىل ، قزامق ، اسهال ، قره حما ، خسته لقلى سرايت ايدر . بوجهنله هر هانكى سوت اولورسه اولسون قاينادلدقجه اصلا ايچلمه ملي .



(لغتار)

-- سريعا == چاپوق ۲ -- تجربه == دهنه مك

٢١ - قصر اق سودیده ، مرکب سودی کجی غایت حقیف و هضمی یک
قولای اولد یغندن چو جقلری امزیرمک مناسبدر .
٢٢ - چو جفکزه صحنی بولاماچ اصولی محملای یامق ایسترمیسکز ؟
تمیز ، پروسز ، بر چیغو تجربه جکی الکز ! ایچنه بش آلتی جوربا قاشینی
سوت قویوکز ! معتدل درجه ده یانان بر آتش اوزرنده بولندرکز !
بولاماچ یاباجفکز اوندن بر طاتلی و یا جوربا قاشینی طلوسی الکز !
بر ایکی قاشیق تمیز صو ایله کاسه دروننده قاریشدیروب صولاندرکز !
صکره آتش اورنده کی صیچاق سوده دوکوب معتدل درجه ده یانان کو-
مورلرده (٥ — ١٠) دقیقه بر دوزی یه قاریشدیر کرکه طوب طوب
پارچه ، پارچه ، طوباق ، طوباق اولماسین . بولاماچ براز قویولا شمه
باشلا یجه تجربه نی انشدن ایندیرملی . قباقلی طباجقار ایچنه قویملی که ،
سینکاردن محافظه اوله بیلسین . فقط بولاماچی ، اکشیمه ملی . تازه دن
تازه یه یامالی . بولاماچی یابارکن دفت اوله جق نولردر .

محملایی آتش اوزرنده اوزون مدت بر اقاملی . صکره صوغویجه
زیاده قویولا شیرده چو جغه هضمسزلق ویرر . عجله ده ایتمه ملی . تجربه
وقتندن اول ایندیریلیر ایسه ، بولاماچ ایی یشمه مش اولورکه ، ده
زیاده فئالق حاصل ایدر . بولاماچ یاییلمادن اول ، سوتده براز طوباق
شکر اریتمه ملی . چونکه توز حالنده کی شکر لک هم قونی آز ، و هم ده

توزلی ، قیللی ، و بشقه ضررلی ماده لرله اکثر یا قاریشدیر لمشدیر . یاییلان
بولاماچ ، طوباقسز اولمالیدر . چوق قویو اولمالیدر .

٢٣ -- سوت اُمن (شیر خوار) صیلره ایلک ویریه جک غدالردن
اک برنجیسی آرادوتدر .

٢٤ - انقباضه ، قبضلغه ، ٢٤ ساعته بر کره اولسون بیوک ایدست
(دفع طبیعی) ایدمه مکه مستعد اولان چو جقلره ، اریه و یا یولاف
اونندن بولاماچ ویرمک چوق ای کلیر .

٢٥ - اون ایکی آتی تجاوز ایش صیلره ایی یشمش ؛ قاینامش کتان
ویریه بید . هضمی قولایدیر .

(* لغتلر *)

- ١ -- صحنی == صحنه منسوب ، وجوده یارایه جق بر صورتده
٢ -- معتدل --- نه آز ، نه جوق ، اورتده درجه ٣ -- شیر
سوت ٤ -- شیر خوار == سوت یه یچی ٥ -- انقباض
== به کلک ٦ -- مستعد == استعدادلی قابلیتلی ٧ -- تجاوز
== کچمک .



۲۶ - چو جفك ياشی ایلرله دكجه ، بولا ماچلر ، نیریدلر ، چوربالر كو-
ندن كونه قویولاشدیریلیر . اره صره غایت تازه بر رافادان بمورطه ده
ویریلیر .

۲۷ - ممدن كسمه و دیش سورومی ، زمانلرنده آریه ، یولاف ،
بوغداي قاینادهرق صونخی سوت ایله درحال قاریشدیروب چوجغه
ویرمك فائده لیدر .

۱۸ - ات صونی و ممدن کسیدلکدن صوكره چوجغه ویریلیرسه
تام زمانی دیمكدر . بوقسه سوت امدیكی زمان و باخصوص اون درت
آبلقدن اول ویریلیر ایسه ضرری یوقدر .

۱۹ - بر یاشنده کی چوجقلر یکنزی بسلامك ایسترمیسکنز ؟ بر بمورطه
صاریمی آلوب بر قدح صیجاق صوده ایجه دوکوکز ! ده صوكره
ایینه ر طاتلی قاشینی قدر شکر و ایکی قهوه قاشینی مقداری ده پورتقال
چیچك صویندن علاوه ایدکنز ! کورسه کز چوجقلر بونی نه قدر
اشتها ایله سوبه رك برلر .

۲۰ - چوجقلره ویریله جك بولا ماچلر ، طویاچلاناملی . یاغاملی .
چی و حام قالمی . اینی بیشمه لی که هضم اوله بیلین .



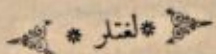
۲۱ - چوجفك دیشلری پیتمدكجه ده دوغریسی اون ایکی دیش
تاماملانماقجه ، ممدن اصلا كسمه لیدر .

۳۰ - چوجقلره شراب اصلا ویرمه پیکز ! شراب ، دكل ، چوجقلره
بیوكلره بيله قوتلی بر زهیردر . ایکنجی بر عزرائیل (ع . م) در .

۳۳ - دیشلر ظهور ایدرکن ، چوجغه اکثرا راحتسزلق ، ناله ،
اسهاللر ، آتش ، اویقوسزلق حصوله کلدیکندن بو زمانده حکیم جلب
ایدلسه ده اعلی اولور .

۳۴ - چوجقلره ویریله جك بولا ماچلر ، دائما تازه دن تازه یه یاییلمالی هر
یدیریشده یکی یاییلی .

۳۵ - دیشلری قولایلقله سوردرمكه مخصوص لاستیقندن و میكدن
معمول آلتړك هېسنه (اتمك قبوغی) ده مرجع و مناسبدر .



۱ - جلب == کتیرمك ، کتیرتمك

۲ - معمول == یاییلمش

۳۶ - چوجقلره کورولن قی (قوصمه) اسهال، قولنج آغری کبی حاللر، سودك قونسلکی، بوزوقانی، زیاده مقدار ویرلسی و امزیک. لرك تمیز طوتولمامی چوجقل هر اغلايشنه قارشى امزیرلسی، وقتندن اول بولاماچ و سائر ییه چکلر یدیرلسی کبی فنا تدبیرمنزلکوردن حصوله کلیر.

۳۷ - امزیکى هر قوللانیشدن صکره سوکلی. بوروسنی باشلغنی آی. ملی. قاینامش صو ایله دفعه دفعه ییقایوب خصوصی فیرچاسیله ایی تمیزلاید. کنیشجه و چوقور بر قاب ایچنه، تمیز صو علاوه ایدرك ایچنه هیچ اولماز ایسه، بر قهوه قاشینی قدر قاربونات (نی قاربونات - دوسود) علاوه اتملی. ایشته بو صویك ایچنه امزیرمك زمانه قدر قالمق اوزره امزیک شیشه سنی، ممه بانشی، فیرچاسنی باطیروب بر اقمالی چوجغه هر امزیک ویریشدن صکره هر دفعه ده بو دو یکیدن یاییلمالی الك اغلاسی چوجق ایچون ایکی امزیک اولمالیدر. بری قوللانیایرکن دیکری (قاربونات) لی صوده حاضر بولملی.

۳۸ - بریانشی کچمش چوجقلره آره صره، براز بفسدای، یولاف و ارپه قاینادهرق صونجی ایچیرمك و یاخود یاری یاری بهسوت ایله قاریشد. یره رق ویریلیرسه، وجود چوق بسله نیر. هله سبسه ضعیف، جیلایز چوجقلر ایچون چوق ایی در.

۳۹ - اکثر چوجقلر، بریاشندن صکره رافادان یمورطه یی هضم ایده بیلیرلر. بو جهنله آره صره ویرملیدرکه چوجقل قانی و سینیبرلری قوت بولسون.

۴۰ - سوتدن کییلن صیلره ات صوی ایله اینك سودینی قاریشد. یره رق ویریله جك اولورسه، قوت ویرر. آره صره ات صوی ایچنه (آراروت) و یا (تایوقا) آهرق بولاماچ یا یقمقندن ده فائده لیدر.



۴۱ - سوتلی، یاغلی، اجزالی بر نوع حاضر اونلر واردرکه تنكه قوطولرله کتبروب صاتیورلر. اگر یکی اولور ایسه ضرر یوقدر. اسکبدکجه ضرری آرنار. چونکه چاپوق بوزولور.

۴۲ - معده لری نازك، ضعیف، چلمسز، و عمل اولمغه زیاده مستعد صیلره (آراروت، ارپه، برنج، مصر بوغدایی) ندن یاییلمش بولاماچ چوق ایی کلیر.

۴۳ - اونلی، نشاشته لی ماده لری توکورومزده بر اجزا واردرکه اریدیور. صیلر بریاشنه کلنجه یه قدر بو ماده موجود دکدر. قدرت ربایه بزه کوسترمك ایستیورکه بریاشنی کجمدکجه صیلره بولاماچ ویرلمه ملی در.

- ۴۴ - چوجفك ديشلرى نك اولدينى زمان مەدن اصلا كسمەملىدر .
 ۴۵ - چوجفى مەدن كسمك ايچون الكابو زمان ، (۱۶ - ۱۸)
 آيلرنده ظهور ايدن كوپك ديشلرينك زمانه تصادف ايتلىدر .
 ۴۶ - چوجق هيچ اولماز ايسه ، آلتى آيى تمام لامدقجه ، سوتدن
 بشقه ييه جك ويرلمەلى .

۴۷ - چوجق امزيرمك ايچون الله ايديله جك كچى نك باشى ايكي
 قيللرى بياض ، يكي طوغورمش ، يواش ، اوصلو ، خويسز نوينوزسز
 اولملىدر .

۴۸ - قويون سودى ، هب سوتلردن كشيْف ، قواملى ، دها قويودر
 معدەلرى صاغلام اولانلر ايچون مغلدى ، بسله يچى بر سوتدر . فقط
 هضمى پك كوج اولديغىدن چوجقلره اصلا امزيرمەلى .

۴۸ - چى سوت كسيلمەمك ايچون داغما غايت تميز قابلره صاغلەمەلى .
 ياز ايسه چاپوق قايناتمالى . سوت ، چاپوق بوزولوب كسيلمەمك ايچون
 صاغلنجه ، ايچنه براز (قاربونات = بى قاربونات دوسود) آغلى !
 ۴۹ - چوجفكزى آج براقه رق اويونمايىكز ! اولاقارتى حفيفجه
 طوبوروكز ! صكره اويقويه ياتيرىكز كه وجودى قوتلەسین ! هضم
 بولنده كيتسين . آلتى آيلق صيلره عموميتله صاف سوت ويريلير .

