

— معلومات صحی —

محرری

قبریلی دوققور

(حافظ جمال)

کتابلرک یوزده بشی (قبریس جمعیت خیریة اسلامیة) سنه
هدیه ایدیله جکدر .

— مرآة زمان مطبعه سنده طبع اولمشدیر —

سنه ۱۹۰۶

افادہ مرام

اطہ مزیدہ از زیادہ محبہ اج اولاد یغمر علوم و معارف ، حفظ الصحہ ، و
ثروت دولابریدر . هر کس مسلکی داخلندہ وطنہ ، ملتہ ، حکومتہ ،
والحاصل انسانلرہ حسن خدمت ایتکہ نور جلودر . بندہ کز دہ وجود مزہ ،
صحت مزہ اولدجہ فائدہ ویرہ جک مسئلہ لری یازمغہ انشاء اللہ چالیشہ جیم . نہ قدر
اہمیتسز ، دکر سز اولورسہ اولسون فائدہ دن خالی دکل ظن ایدہ رم .

ہامہ امید استقبال اولان اولاد وطن ، مکتب چو جق لری لغت لردن و حفظ
الصحة مسئلہ لرندن چوق استفادہ ایدہ بیلر لر ! ومن الله المستعان

قبر یسی دو قنور

حافظ جمال



لغتلر

- ۱ - اجرا - یا بمق ۲ - حفظ الصحہ وجود مزہ ص - ایا ص - اغلام ،
خستہ لقسر یا بمغہ یاردم ایدن فن ، کتاب ۳ - رعایت - حرمت ، اعتبار ایتک
۴ - معتدل - اورتا ، نہ آز ، نہ چوق . ۵ - مشروبات - (مشروب)
ک جمی ، ایچکیلر . ۶ - کئول - الیکئول - آقئول - اسبرتو ، ایچکی
اسبرتولری . ۷ - نام - اسم - آد . ۸ - سوء - فنا ، وخیم . ۹ -
استعمالات - (استعمال) ک جمی . ۱۰ - سوء استعمال - فنا ، فنا

ایشلرده بولمق ، وجودی . صحیح فیاقوالامق . ۱۱ - شهوت - لذت .
 طاتلیق . ۱۲ - حرص و طمع - یزنیك . ۱۳ - طم - ارت - نظافت
 تمیزك . ۱۴ - تحصیل - اوكرتك . ۱۵ - علم - بیلمك .
 ۱۶ - كمالات - (كمال) ك جمعی بیوكلكلر

خسته اولماق ایسترمیسكز ؟

مسلمانلانی تمامله اجرابه ، حفظالصحهیه رعایتیه ، دائماً صاف هواده
 یشامغه ، قوتلی ، بسله ییجی شیرلی معادل درجدهده بیوب صاف بیکار (منبع)
 صوبی ایچمکه ، پاشق - ان (ساری) خسته لقلردن صافقدهده . مشروبات
 کئولیه (شراب ، راقی ، قونیاق ، بربا ، والحاصل ایچکی اسبر و نامنده)
 هیچ بر شی ایچمهدهده ، سوء استعمالاته ، شهوته ، ارککلك وقادینلغه عائد
 ایشلره چوقلق دوشمهدهده . سگیز ساعتین آز اویقو اویومامغه ، کندینه
 کوره بر ایش بولوب ذره قدر کدر ایتمهدهده ، کین و غرض ، حسد ، حرص
 و طمعدهده بولمامغه . دائماً مهارت و نظافته تحصیل علم و کمالات ایتمهدهده دقت
 لازمهدهده .

۱ - هل ایم - بر نوع قیریس بینبری اولوب طوزلی ، صالامورا حالندهده
 ای قاینایوب پیشمزه چابوق بوزولور ، قوردلانیر چوق سرتلشدیمی ،
 صوده قاینایوب یومشاق اولنجه یه ملی ! ایشته اوزمان هضمی ، مهدهدهده ،
 بارصافده طاعیلوب اریهرك قانه کیرمی دهاقولای اولور .

قوللی . ایله ییجی ییه جکله نه در ؟

یمورطه (بیضه) ، سوت (لبن) ات (لحم) ، حاویار ، بوزولمامش ،
 کوفانمه مش بینبر ، هلمم ، نور (لور) بقله . فاصولیا ، مرجك ، انکنار ،
 لوانا ، قافناریت حق ، اسپناق ، تازه اوزوم ، الما . آرمود ، قایصی وسائره
 در . بوییه جکله (مأكولات) فکراً چالیشانلر ایچون بك لازملیدر .

وجودجه چالیشارق قوت صرف ایدنلر نه ییه لیدرلر ؟

یوقاریده صایدیغمز شیردن اورته درجدهده ییمکله برابر ، خور ایشی ،
 پلاو ، نشاسته لی ، یاغلی ، شکرلی شیر چوق یملیدر لر .

لغتلر

- ۱ - ساری - سرایت ایدن ، بولاشقان ، یایدشقان ۲ - بول - سیدیک
- ۳ - حما - حرارت - آتش ۴ - انف - بورون

ساری خسته لقلرك باشلیجه لری هانکله لیدر ؟

- ۱ - ورم (آق جکر ورمی) ایجه خسته لاق ۲ - فرنکی (داءالافرنج)
- ۳ بل صوغوقلنی ۴ قوش پلازی ۵ خوروس اوکوروی ۶ ایچ اغریسی
- (که بر نوع باغرساق عفونت و التهابی درنجاستله سرایت ایدر) ۷ - تیفو
- (حای شبه تیفو ، قاره حما) ۸ بورون نزله سی (التهاب انف) ۹ قیزیل
- قیزامق ، چیچك ، نفلوانزا ، كلك و اوبوزلق وسائره که خسته لقلردر

(لغتلر)

۱ سرایت - یایشمق - طاغیلمق ، برندن دیکرینه کچمک . ۲ -
دهشتلی - قورقورلی - اولدیریحی ۳ - تلف - محو - اولدرمک ۴ -
واسطه - آراق ۵ - تورم - تورم ایتیش - ورم اولمش ۶ تنفس .
نفس . صولوق آلوب ورمک ۷ جماع ایتمک . قان ایله قوجمک انسانیتیه .
جه حق یایمغه خدمت ایچون برلشمه سی ۸ مستعد - استعدادلی . قابایلی .
طوتولا بیان ۹ نجاست . مرداراق . قازورات .

ورم (آق جگر ورمی) فصل سرایت ایدر ؟ دهشتلی پنجه سنه انسانی فصل
صاروب تلف ایدر !

باشلیجه واسطه سرایت . متورملرک بالغامیدر . آغزلردن آره صره
بوشانان قان ، اوکسوررکن نایانده ، اغزینک قارشینده بولمق ،
قوروش بالغاملرک توز اولارق هوایه قارشوب تنفس ایدرکن نفس ورو-
لرینه معدمه کیرمی ، جماع ایتمک کی دقتسز اولردن وجودی مستعد
اولانلر تورم ایدر یایلرلر .

اگر بارصاق ورمی ایسه نجاستلری واسطه سرایتدر .

تورم ایتیش کچی ، قویون . اینک کی حیوانلرک سودی ایله انسان و باخصوص
بشیک قوشلرینه (چوجقلمه) کچه یایلر . بو جهته مرهانی نوع سوت
اولورسه اولسون اون دقیقه قاینادلمدجه اصلا ایچله یایلدر .

لغتلر

۱ تقیدات (تقید) ک جمی ، دقت ، و اهتمام ایتمک ۲ تدابیر (تدبیرک)

جمی ۳ قابل شفا ، اینی اوله بیان ۴ دور : زمان ۵ اطبا (طبیب) ک

جمی . حیم ۶ ضلرابات (اضطراب) ک جمی . زحمت . زورلاق ۷
مقصد : آرزو . فکر ۸ غذا : ییه جک ۹ ضیا : آیدیلوق ۱۰ استراحت
راحتلاق ۱۱ تأهل ایتمک : اولمک ۱۲ رعایت : حرمت . اعتبار ایتمک ۱۳
الز : بک زیاده لازمی . ۱۴ البسه : (لباس) ک جمی . روبه . اوروبا
متورملر حقنمه باشلوجه کی قیدانده . تدابیرده بولمق لازمدر ؟

ورملر ، باشلانغجده ، خسته لغت ایلک دورنده کوزلجه تداوی ایدیلر-
سه قابل شفا در . دها دوغریسی خسته لی طور ایلیر . فقط ایکنجی ویا
خصوص اوچنجی دوره کیردی آرتق کچمش اوله ! بوزمانلرده حکیملر
(اطبا) خسته نی بر از راحت ایتدیره رک ، چکدیکی اضطراباتی خفیف لدوب
تسلی ایتمکدن باشقه هیچ رشی یایامزلر ! بونلری سویلمکدن مقصدیمز .
آوجکر ورمک برنجی ، ایکنجی ، اوچنجی دورلرینه . زمانلرینه کوره
تدابیر لارمدر .

مرهانی دور اولورسه اولسون باشلوجه شو تدبیرلر حقیله یایلمیلدر :

۱ صاف هوا ۲ قوتلی بول غدا ۳ وجودی قوتدن دوشوروب
ضعیف لاده جق حاللردن صاقمق . ۴ بول ضیا ۵ فکرجه ، وجودجه
چوق استراحت ۶ ذره قدر کدر ایتیموب فرح ، کیفی یاشامق ۷ اولنمه
مک ، تأهل ایتیش سه قادیندن اوزا قلاشمق (۲ - ۳) نجی دوره کیر-
دیمی شو تدبیرلر رعایت الزمدر .

۱ خسته ، بالغامی ، توکروکی اصلا یوتما ییلدر . چونکه ، بالغامی
دائما یوتان خسته لر ، کیت کیده بارصاق ورمه اوغزارلر ، ایشنه بوخسته لوقده

حصوله کلامی آرتق او زوالی انسان چایوق اولور . بو جهته تورم ایدنلر او کوردکجه ، بالغاملرینی یوتما یوب تو کورمیدرلر .

اوتیه بریه : مندیلره ، چاپوتلره تو کورمه ملی . اک ایوسی اوستی قباتلی بر بالغام حقه سی آلوب ایچنه تو کور ملی . بو قابک ایچنه براز (قاربونیک آید فیه یک) صوینی قوبملی . بو قانی هر کون دکزه و یاخود مملکتدن دیشاری چیقوب خالی بر تر لایه بر ییچی آرشون بر قازوب ط-وبراغه کوم ملی ، قانی قاینار صوده اون دقیقه قایناملی . خسته کیجه لری ترلدکجه چاشیردکیشدیر ملی . وج-ودینی ، صوغوقدن رطوبتدن چوق کوزنملی . قاشینی ، چتالی ، البسه سی ، چاشیری ، قدحی ، یتاق طاقلری والحاصل هپ اشیه سی بوسبوتون آیری اولمایدیر . نه اویمه ملی ، نه ده اوپوله ایدر .

(اکشی لیمون صوینی صاقلامق ایسترمیسکز)

تازه اکشی (لیمون) لری صیقوب غایت ایچنه بر دوا بندن سوزو کز ! آغزی قباقلی تمیز بر شیشه یه قوبو کز ! اکشی صوبنک اوست طبقه سی اوج باره ق خالص تمیز زیت یاغیله اور تو کز ! بویله جه ایچمه مدت بوزرلما دن طبانه بیلیر ! شیشه یی عسکیله چویره رک اکشی صوینی الم-ق یک قولایدیر .

مسلمانلرده هر درلو خسته اق آزدر .

۱ - احکام اسلامیہ یی ، مسلمانلری تمامیه ایضابه چالیشکز ! چونکه اسلامیت . طبابتک ، حفظ الصحه نک اساسیدر ، روحیدر . خلاصه سیدر .
۲ - تام مسلمان بر آدم نادرا خسته اولور . چونکه ، اسلامیتک قواعدی . قوانینی یک چوق خسته لقلری وجوددن اوزانلاشدیرر . محو ایدر .

۳ - وجودیدیزی صابا صاغلام یایمق ایسترمیسکز ؟ بش وقته یکیدن نام آبدست آلوب نمازی تعدیل ارکانه رعایت ایدر رک قیلیکز ! چونکه هر آبدست آبدسته وجوددن ملیو نلرجه خسته لق میقرو بلری (تخملری) دفع اولوب کیدر . هر نمازیدن صکره سیدیرلر ، قیرسری اتلر (عضلات) میککر قوتلنیر . بیکلرجه کناهلر آزالیر . وجود و فکر یورغونللی نقصان اولور . بدن خفیفلشیر . انسان ، جناب اللهک ، پیغمبرک سو کیلیسی اولور .

(لغتلر)

۱ - احکام - (حکم) ک جمی . ۲ - ایضا - یایمق .
۳ - اسلامیت - اسلامیق ، مسلمانلق . ۴ - طبابت - حکم ملک
۵ - حفظ الصحه - وجودمزری صاغلام یایماغه یارایان بر علم .
۶ - قواعد - (قاعده) نک جمی . ۷ - قوانین - (قانون) ک

جی . ۸ - تمیل - خفیلمک، آزالتمق . ۹ - ارکان - (رکن) ک
جی . ۱۰ - عضلات - (عضله) نک جی ، قیرمزی اتلر . ۱۱ -
نقصان - اکسیلمک ، آزالاق .

❦ ا کشی مپوهر مضر در . ❦

— اولماش ، کماله ایرمه مش ، یه تیلمه مش مپوه (اثمار) اصلایمه ییکز !
صکره معدده کز ، بارصاقلریکز بوزولور . خسته لایر . کیت کیده ضعیفلاک،
قاندزاق کلیر .

❦ ❦

❦ آبدستک فائده سی ❦

نام آبدست فصل اولور ؟ مشروعا آبدست ایچون هانکی یرلری ییقامق
لازم ایسه صوک درجه ده دقت ایدهرک تمیز ییقاملی .

هر درلو میقروبلره ، خسته اق تخملرینه یووا ، مستملکه اولان طرناق.
لری ه ، ایکی کونده بر کره درین اوله رق کسلی که آبدست صوی ایچری-
یه قدر نفوذ ایدوب مکمل صورته تمیزله سین . یوقسه اللری ، آیاقلری
صویه باتیروب چقارمقله آبدست تمام اوله ماز . او زمان فائده یرینه ضرر
ویرر . چونکه آیاقلر غایت تمیز ییقامازسه جامع شریف حصیرلری ، کلیم
لری ده ییسلنیر ، میقروب یتاغنه دوزر . صکره هر خسته اق - خدا نکرده -
وجودمزی کوندن کونه صارا بیلیر .

خسته اولماقه چالیشمالی .

(لغتلر)

۱ - اثمار - (ثمره) نک جی ، مپوهر ۲ - مستملکه - ضبط اولمش،
الله ایدلمش بر ۳ - نفوذ - کبرمک ۴ - خدا نکرده - الله صافلا-ین

❦ ❦

خسته اولماقه چالیشمالی !

هضمسزاقه اوغرامامق ، معدده نزی بوزمامق ایسترسه کز ، لقمه لری
چیکنه مدهن یونماییکز !

خسته اولوب حکیملرله اوغراشه جفکزه ، نامزاج اولمامق ایچون
چاره لر ، صهی نصیحتلر ، تدبیرلر اوکرنسه کز ، دها اعلی اولمازی ؟
ورم اولمامق ایستریسکز ؟ دائما قوللی بولتمق ایچون معتدل درجه ده
بلا ییچی ییه ج-ککریه ییکز ، هر وقت صصاف هواده یاش-اییکز ! تورم
ایدنلرک یاشنده اصلا بولنماییکز ! راقی ، شراب ، توتون ایچمه ییکز ! فنا
یوللارده . سوء استعمالانده بولنماییکز ! هر زمان قواعد صحیه به رعایت
ایدیکز !

(لغتلر)

۱ - نامزاج - خسته اولمق ۲ - صهی - صخته منسوب ۳ - قواعد -
(قاعده) نک جی ۴ - قواعد صحیه - حفظ الصحنک امرلری

❦ ❦

(انسانك نفي زهر ايدر .)

غايه ناي برده دائما چه تلق بولمايكنز ! صكره انسانك نفي بولمايكنز
وقه فتنه (عوان محصور) ايله كوندن كونه زهرلنميسكنز .
محصر - محاصره اولمش : حبس اولمش . اطرافي قوشالمش .

كوزلريكنزي محافظه ايتك ايستميسكنز ؟

توزلي . دومانلي . صوك درجه ده كوناك بولمايكنز ! سيجاق
اسن روزكاردن هوا (سام) دن صانكنز ! كوزلريكنزه بر خسته لق كار
كلز حاذق . معلوماتي بر طيبه مراجعت ايدىكنز ! حكيم تعين ايتدىكنز ،
اصلا كوزلك قوللامايكنز ! شدتلي و يا خفيف ضياده اصلا او قوبوب
يازمايكنز ! بوجاهله كوناك ، شدتلي يانان لامبالره . بر منع ضيابه دقته
ناقوب طرمايكنز ! خفيف ضياده مطالع ايتميسكنز ! بوجاهله مهتابده
(آي آيدىلغنه) صباح و اقشام قارالغىلر نده يازوب او قورمق . ال ايشلر
مشغول اولمق جائز دكل . آلهوى دتره ين ، اهتر از ابدن موم ضياسنده
مطالع ايتك كوزلره مضر در . حيوانده . آرابده . تراموايده . بينيلى ايكن
اصلا او قوبوب يازماملى . صباحلى قالفار قالمماز . آبدست آلوب يوزيكنزي
كوزلريكنزي . وجود كنزي تميزلنميسكنز ! كوزلريكنزي دائما يورمايكنز !
آره صره استراحت ايتدريكنز ! كوكلكوزه فرح ، شطارت ويره جك كوزل
منظاره لري ، يشيلاكلري ، دكزي سيرايدىكنز !

مطالع ايسر كن . يازي يازار كن كتابه . كاغده صوك درجه ده ياتلاشما
يكنز ! اكر كتابي كوزلره جوق ياقين طوتاسه كنز (نصير البصر)
... (مى وپ) اولورسكنز . بسى اوزاغى كورده مكه و كوزلك قوشلاغنه
مجبور اولورسكنز ! اكر كتابي كوزلر كوزدن - بعض اختيارلر كسي -
چه ق اوزاق طنارمه كنز . (مديد البصر) اولورسكنز . يعنى بر جسمي
ياقندن كورده ميوب اوزاقدن كورمكه . كوزلك طاشيغنه مجبور اولورسكنز !
والحاصل كتاب . كاغدايله كوزلر آراسندكي مسافه هيچ اولمازسه
(۲۵ - ۳۳) سانيتمرو اولما الى . يعنى تخمينه آبر قاريش اوج ، درت
بارمق قدر آراق بولمايدير .

باشيكنزي دائما اشاغى به دوغرى اكه مكه جاليشكنز ! چونكه صكره
كوزلريكنزه قان هجوم ايدىك التهاب ، عفونت ، خسته لق يابا بيلير .
باشيكنزه آغير يوك قويمايكنز ! صكره كوزلريكنزه اينه ، نزله اينر .
كوزلريكنز التهابلار بوجاق كسمكه باشلادىمى . بارمقلىكنزه ،
منديل ايله اصلا اوغمايكنز ! صكره خسته لق زياده لشير . قانمزلير .
كوزلر كوزلره توز قانچجه نه يابمالى بيليرميسكنز ؛ ايچنه توز قانچان كوزك
قياغنى بارمقلى آيبرارق نابت بر نقطه به بر مدت دقته باقىكنز ! ايشنه بو باقىش
انسانده كوزدن ياش بوشانه جى جهته توز جيقمش اولور . اكر بو تدبير
ايله چيقمايه جق اولورسه ، در حال بر طيبه مراجعت لازمدر .
آيدىلغندن ، قرانلغنه ، قرانلغدن ضيابه بردنبره كيرمه ييكنز ! صكره

کوزلر بک-زه ضرر کلیر . بوزولور .

(لغتلر)

۱- محافظه - کوزتمک . صالامق ۲ - حاذق - حذاقتلی . او-ته ،
اکلایشلی ، تجربه لی ۳ - طیب - حکیم - دوقدور ۴ منبع ضیا -
آبدیناق ضیا حصوله کتیرن بر ، آلت ۵ - اهتزاز - صالاناق . چاپوق
چاپوق حرکت ایتک ، دردمک ۶ - مضر - ضررلی ۷ - شطارت -
نشئه ، سوینج - فرح ۸ - الهاب - عفونت - قرمز یلق ، شیشکینلک .
آتش و آغری ایله متصف بر خسته لاق حالیدر . ۹ - قصیر - صوک
درجده قیصه ۱۰ - مدید - صوک درجه اوزون

(اودون ، چالی ، تخته یا ققله انسان خسته لایر می ؟)

أوت بک جوق قادینلر ، آشجیلر طایورز که . قبالی . هوا سز بر رده
آتش یا قهرق باشنده اوزون مدت اوطه ردقلرندن دولایی نامزاج اولمشلردر .
بو کیلرده اولا بر باش دونمسی ، باش آغریسی . باشده سر سملک . کوز
قارارمه سی ظهور ایدر . بو صراده آجیق هوا یه در حال حیقلیر سه . بو
حاللر ، چاپوق کچر . یوقده ینه آتش باشنده بولمقده دوام اولنورسه
سویله دیکمز فناقلر آرتار . کوکل بولانیسی ، یورده قاریشمه سی ، ظهور
ایدر ، اک نهایت بایلیر دوشر .

باش اودونلری یا قایلک ایچون آغزیله آتسه اوقله یه ، اوقله یه بایلان
چوق قادین طایورم . بو جه - له آغز ایله ص - لا اوقورمه یوب کوجوک
کور وکلرله اوقله مک ، دها اعلی سی کومورایسه آتش اوستنه سرعتله هوا
جکمه ایچون اوزون بر بورو قویوب آجیق هوا یه ترک ایدرک منقالدن
اوزاقلا شمعدر .

(لغتلر)

نامزاج - خسته اولمق .

یالکز آق جکرلری ورمه اوغرایور ؟ خبر ، یالکز آق جکرلری
ورم صارمش اولسه ایش باشقه ایدی ! ورم ! دینجه بر خسته لاق (ایجه
خسته لاق) کلاشیلر ، ورم خسته لغنی یابان باشلوجه بر میقرو بدر . بونی
(قوح) استده اولا بر آدم کشف ابتدکنندن (بایل دوقوح) --
قوحک بایلی ، میقروبی (دبرلر . ایشه بو میقروب اک زیاده ایکی اومو
باشلر بیزک ایچ طرفده بولنان آق جکرلرک زرومه منه ، اوجلمرینه چوق
دشمه ندر . اک زیاده بورالری سبور انسان بر کره صوک درجده
ضعیف دوشدیمی . نخبیدن اکه منه ینر . فقط بوندن باشقه اعتضاده
اوطه روب خباتنی ، فنا لغنی بابا ییلر . ایشه سزه ورمک اوعی :
۱ - آق جکر ورمی (سل الرئه) ۲ - غرتلاق . خنجره ورمی ۳ -
بورون ورمی ۴ - دماغ (ین) ورمی ۵ - پارساق ورمی ۶ - قره

حکرورمی ۷ - بوردک ورمی ۸ حبالره مخصوص ورمی ۹ - کیک
ورمی ۱۰ - سینیر ورمی ۱۱ - بزملره ، عقدلره مخصوص ورم .
ایشنه ورمک - وت قارداشی اولان صراجه اکثریا بویودکی عقدلری ،
بزملری صارایده اهمیت ویریلوب تداوی ایدلمزسه . کیت کیده آق جکر -
لری صاروب انسانی الک نهایت اولدر .

بک اینی بیامک لازمدر که ، هر هانکی اعضاده اولورسه ورم حصوله
کلیمی ، مطلقا آق جکرده ورم اثری موجودر . اکثر تداوی ایدلمزسه
ایلریلر و الک صوکره آرتق اینی اولاماز .

(اقلر)

۱ - میقروب - حوینات مرضیه - کوز ابله کوریلهمبوب (۱۵۰۰ -
۲۵۰۰) دفعه بر جسمی بیوک کورتر آلنر (خوردین - میقرو - قپ)
له کوروله بیان خستهاق و حیات مخملریدر . ۲ - کشف - کیزلی .
قبالی اولان رشی میدان ، اشکاره چیفارمق . ۳ - زروه - اوج -
بورون ۴ - اعضا - (عضو) ک جمی . وجودک بر آاق ، بر جهازی
۵ - انواع - (نوع) ک جمی ، درلو . ۶ - عقده ، دوکوم . بوغوم ،
بزه . بعض چو جقلرک بوغازندکی طویاجقلر کی .

(طبی سوزلر)

لقمه نی چیکنه مدن یونمق ، هضم سزلفک ، معده بوزولمه سنک باشلوجه

صیدر .

اغزده لایقلا چیکنا بوبده هضم سزلا . معده بوزولمیه اوغرایانلرده
یا اسهال (عمل - سوز کونلک) و یا خود انقباض (نبضاق - بکلک)
حصوله کله جکدر .

خسته لفت و جوده کبرمه سی منع ایتک ، تداویدن دها قولایدر .

۱ - فقدان - بوقسزلق ۲ - صافیت - صافلق ، تمیزلک ۳ -
وظائف - (وظیفه نك جمی ایشلر ۴ - حیات - جان ۵ - مأ کولات
- (مأ کول) ک جمی ، بیه جکر ۶ - نشأت ایتک - حاصل اولمق
۷ - غذا - بیه جک . بسایه جک ۸ - عرض افتقار ایتک - محتاج اولمق
فقدان صافیت هوا ، ورم (سل الرئه) علتک الک سوکیلی احبابیدر .
وظائف حیاتیته نك الک مهمی هضمدر . مأ کولات ، لایقلا هضم اولنماز -
سه . بدغمه الک لزوملی اولان قارده حاصل اوله ماز . ایشسته ضعیفلک ،
قونسزلاک ، خسته اق بوندن نشأت ایدر .

قارانلقدن آیدینلغه . ضیادن قارانلغه بردنبره کبرمه ییکز ! صوکره
کوزلریکز بوزولور .

غلبه اق برده حصوله کلن هوای محصور ، کیت کیده انسانه بر سم قائل
کی تأثیر ایدر .

وجودمزنک هر اعضاسی الزمدر . فقط هر ایشی کورن دماغ ، قلب ،
آق جکر ، بوردک ، خصوصیه کوزلردر . بو جهته بو عضولرک خسته

اولماسنه دائما چوق دقت اينلى .

(لغتلىر)

۱ - ضيا - آيدىناق ۲ - محصور - حبس اولمش . اطرافى قوشادىلىش
۳ - هواى محصور ... غلبه لى ، از د حالى اوطه لرك هواى كى كه
قىشده هپ قابو و بچر لرك قبالى بولمىسندن حصوله كلير
- زهير ۵ قائل - اولد بربجى ۶ - اعضا - (عضو) ك جمعى ، وجو-
دك بر بارچه سى . ۷ - الزم - پك لازملى ۸ - دماغ - بين . . .
كنيجلر ، التى بولىسندن اكثريا قورتولا مازلر .

۱ - فرانكى ۲ - بل صوغوقلىنى ۳ - عشرت ۴ - توتون ۵ - سوداى
مجت ۶ - حكومت پولىسى ! . بو پوليسلردن قورتولان دايقانلىلره يوك
بر آفرين ! توتون ترپا كىلرى بو قنا عادتدن ، ابتلا دى واز كچملىلر . فقط
هيچ اولماز - ه طاقم ، آغزلقاه انچمه ليدر . چونكه آغزاق توتونك اك زهيرلى
قسمنى براز ضبط ايدى بيليه ر .

توتون . انسانى يواش يواش زهيرلەن ، بر چوق خستىلىق يابان بر سدر .

(لغتلىر)

۱ - ۱ - اكثريا - چوق دفعه ۲ - ابتلا - مبتلا اولماق ، بلايه - ارملىق

نمىت

دونیو خلیفہ جمال

عافیتخانہ سنک اوچدچی کتابی

فیاتی بر غروشد

عموم مصارف جیقدقون سوکره معاینه ایتدیگمز
خسته لره بر دانه مجانا تقدیم ایدهرز



صایلان محللار : لفقوشده عافیتخانہ کتبخانہ سنده
طوزله اسکله سنده اوتاجی علی چاویشده
لمبونده تجاردن حافظ جمال افندیده
باف قصیه سنده تجاردن یسقوبیلی مصطفی افندیده