

تورکستان اجتماعی شورالار جهمریه تی

برله شکر بتون دنیا محنت کشلری !

ءلفی : بالار دوقمورى ف . وبدال

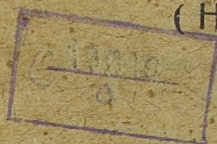
بالا ترییه سی حقیده

حومتلیك آلاغه یاش بالالرینی ترییه
جهمری تورییه دوقمورى ف . وبدال

Уход за ребенком

(На узбекском языке)

№ 189



تورکستان جهموریه تینك حكومت نه شریانی .

ТАШКЕНТ.

Туркестанское государственное издательство № 189

1920 г.

Г. фергана. Типо. Турк. Респ. Рос. Сов. федерации.

برلەشگۈزۈشۈن دۇنيا مەكتەپلىرى !

مۆلى : بالار دوقۇرى ف . وىدال

بالا تەربىيەسى ھەققىدە

ھۆرمەتلىك آنالار ۋە ياش بالالارنى تەربىيە قىلىمىز
توغرىسىدە پايدەلىك كىشىلەر

№ 6930

Уход за ребенком

(На узбекском языке)

№ 189

تورکستان جەمئىيەتىنىڭ ھۆكۈمەت نەشرىياتى.

ТАШКЕНТ

Туркестанское государственное издательство

1920 г.



باله نك اول كون لاری توغریسیده.

باله نك بونچی حرکتلاری نفس آلووی هم یغلاویدور. باله دنیاغه کیلگاندن کین بالهغه برنچی مرتبه نیملکان هوانك ایستقیلیگی رحم (قارن) ایستقیلیگی دن کمرق بولغانیمکه باله نك نئی قجی هم فنقلاندور. باله نك اوبکالاری باقوت وسلامت بولمقی اوچون، آنک دنیاغه کیلوی بیلان تیره ندن نفس آلمقلیکی ضرور دور. اما بو مقصودغه یتق باله نك قشغ داوش چقا. روب یغلاوی بیلان بولدور. شونگا کوره باله نك باقروب یغلاویمکه حفالانورگه هم خلق سزلانورگه کیرهك ایسدور.

اگرده باله دنیاغه کیلگاندن کین قشغ باقروب یغلاو اورنیمه سیکین گنه آواز چقارسه بالانك اوبکه سی قوتسز بولوب قان صاوتلاریده بوزوقاق بولا، الحاصل باله نك سلامت سزلیگیگه سبب بولدور. بعض وقتده، خصوصاً آنانك باله دن صوتغی کسلی آغز هم اوزاق بولمده بالهغه بر تورلی هوش سزاق حاصل بولادو که اوشبو هوش سزاقغه روسچه “замирание” و یاخود “смерть” - “мнимая” یعنی یالغان اولم دیبولدور، اگر شوندای وقتده دوقور چا- قروب سبیلرون قیلنماسه یالغان اولم حقیقی اولم بولوب کیتماقی احتیال دور.

وقتیدن بورون توغروب توشلی کمالانکه بتوشمگان باله لار کوب وقتده تنلاریده اسق کم لیگیدن اولدورلار، شونگا کوره آندای باله لارنی بر نیچه هفته لار خصوصی باقربوب استیلگان اوی لرده توتالار. اوشبو بیچکه لار آراسیدن اوکغایلق و هم آسانلق جهتیدن «تیرماقورنی اینکوباتور» ناملیک بیچکه یخشیدور.

باله نك کند کینی بایلامق خصوصیده.

باله نك کند کینی کیسوب بایلاگاندن کین باله اوزی بر مستقل (بولك) ذات بولوب قالادور. کیسکاندن کین کندک بر نیچه کوندن قیرغاب یتهدور.

باله اوچون آنانك كيره كليكى

سيمونلى آناسى قولمىده اوسوب آنك بارچه تويىدى بيلان ترييه لنگان
باله بختلى باله دور چوسكه باله نى قاراو، كسل لار دن صافلاو، كوتارو، توشرو
وشونگا اوخشاغان ايشلارنى توتقان آناسى دن بخشياق قىلوب هيچ كسمه با-
شقاره الميدر. آنا بولغان كشى باله سيگه معيت بيلان باغلانغانىگه وچولغانغا-
نىگه كوره، تون كون چارچاگانلىگىنى بيلماسدن باله سون ترييه له مكدە بولوب
شول اسيمده دنياده گى همه نرسه لار دن معروم قاله هم راضيدور.

ليكن بو ايش اوچون يعنى باله نى ترييه قيلمق اوچون بارچه اغراق-
لارغا رضا اينكوجى معيت ديگان نرسه گنه كفايه قيلميدور. باله لك باش
وقتیده بولانورغان خطرلر لار دن قوتولماق اوچون باله لك سلامتلىگىنى هم آنك
طبيعى ترقى سىنك توزوكلىگىنى صافلامق اوچون، باله گه درست توغرى
ترييه بيروب توشلى آزوق بيلان توشلى حسابيده هم توشلى وقتیده بيمگروب
قارونون توييدور. اما بونك اوچون آنانك باله سيگه معيتى هم اخيارى گنه
كفايه قيلماسدن، شونك اوستىگه نكر هم بام ديگان ايكي تولىك نرسه لازمدور.
هر بر آنا اوزىنك اوستىگه باله ترييه سى ديگان مموليتلىك خدمتى آغا-
نىگه چه توبانده بارلمش فايده ليك فصل لارنى اوقوق كيره كدور، چونكه شو
توبانده بارلىگان فصل لارنى اوقوماگونچه آنانك باله سىنى ترييه قىلگان وقتیده
توغرى كيله دورغان قىيوليك لار دن هم خطالىك لار دن صافلامق نهايتده آغ-
دور. اگر چندبكه آنا اريگه كيره كل بلم ومعلومتى برار طريقه بيلان
بيلمسه هم، اوقوب هم استويده كوب نرسه لارنى بىلا آلدور.
آنا بولغان كسمه لار گه مايكه گه هم تحريه گه بتا قىلمىغان آسان هم قسقه
كىشاش لارنى بيرمك رساله مزك مقدسوديدور.

باله نك كيومي هم اوز يگه مخصوص لته لاری.

باله نك كيوميگه ولته لاریگه خصوصی دقت و احتیاط بیلان فارامق کیرهك. باله نك تنیگه تیوب نورادوغان کیوم ولته لاری بوموشاق هم تیگزی بولسون. تیگزیز کیوم ولته لاری باله نك لطیف و نازك بولغان تنیگه باتوب آغزدرماسون هم قچماسون. باله نك اورایدورغان لته لاری باله نك تنیگه قچه جغودان صافلار اوچون نهانده تازه و پاك بولورغه کیرهك دور.

یاستوق هم یورگك لاری باله نك تنی بولودن صافلاریق محکم بولسون، اما محکم بولسون دیب باله نك قاتنیغ قسوب بیلامك کیرهك ایس. بورون زمان لارده باله نك قاتنیغ قسوب بیلاش عادت ایدی، اما قسوب بیلاش باله نك نفس آویغه هم قارن موسكول لاریك (۱) حرکت لاریگه مانع بولغانلقدن حاضرگی وقتده بو طریقده استعمال اینلهایدور، شونگا کوره باله نك بیلاگنده قسمايونجه بوش و بوموشاق گنده قیلوب بیلامك کیرهك اوشانداق باله نك کندکی هم مخصوص کندك بابالوچی بیلان بابلامك کیرهك. اولی کون لاری باله نك کچو کغراق بیشك گه صالوب یوزنلده باخشی بولادور. چونکه بیشك باله نك بر جایدن اینکچی جایغه کوچروب یوروتور اوچون اوکغایلی دور.

باله یاته دورغان اوی نك هواسی.

باله باقلادورغان اوی، قوروق و یاخشی هوایك بولسون هوانك اسسقیلگی هوا اولجای دورغان اسباب (ربر) نك کبرگازگانیگه موافق ۱۶ درجده بولمق لیغی کیرهك دور.

خصوصا صافلانق کیرهك، که زح هوان ویدیوی نرسه لاردن؛ شونگا کوره باله باقلادورغان اویده کر بولماسکه هم آش بشورماسکه کیرهك. اگر ده اوننی یوارغه، شپورغه یاخود شماللانورغه کیرهك بولسه باله نك اینکچی اوی گه چقاروب تورماق کیرهك دور. باله باقلادورغان اویده یاروغاق اورتاچه

(۱) موسكول دیوب اعضالارمزی حرکتکه کیلتروچی تمزلكه کوش لاریگه اینوله دور.

كندك نك كېسكان حايىنى نھايىتدە پاك و تازە ئوتوب آنك بىلان چودە احياط
معاملەدە بولمىق كېرەككۈر، كە كندك گەزدەك آلماسون بىدەرە بولماسون ھم
وقتى بىتكەندە اوزى قوپارلۇب توشسون؛ كندك نك كېسكان حايى قورغاب
بەرەسى بىتكەندىن كېيىن كندك چوقرىنى مەكىن قىر پاك ھم يوغوشىز قىلوب
ئوتىق كېرەك؛ كندك آرغىلى بالەنك اچىك تۇرلى بوغوشلى كىللار كىر-
ماسون، شۇنداق بولغاندە بالەغە تۇرلى خىرلىك كىللار پىدا بولۇوى اھمالدور.

بالەنى سۈگە چوملدرمق يولى .

بالەنى چوملدرمق اوچون خاھىرلىك سۈك اسىيلىكىنى تېرىمۇتىر
(غرادوسنىك) دېگەن اسباب بىلان اولچايدورلار؛ سۈك اسىيلىكى مەزكۇر
غرادوسنىك كۈرگۈزۈگە بىنا ۲۸ درجەدە بولمىق كېرەككۈر. (۱) سۈك
اسىيلىكى قول بىلان اولچاۋ بىلەن سەگە قول تېقۇپ قارامق غەدە قىلمايدور
چۈنكى بۇنداق اولچاۋلار بىلان اولچاگاندە بالەغە صابۇن تېۋى ياخۇر كۆيۈ
وافەلەرى بولغانلىقتىن بۇنداق قول بىلان گەدە اولچاۋ چوملدرغاندە بالەغە
زىر كىلۇوى اھمالى قىرىدور.

بالەنك قىنى اوستىدە بولادورغان ماى ھم قان مادەلەرىدىن مەتبۇت-
لى غەبارلەرنى كېمەكۈزۈمق اوچون سۈگە چوملدرادورلار بالەنى چوملدرغاندە
صابۇن اسىيلىك قىلمق حاجەت بولمىق، يۇمۇشاق ھەم تازە (بولۇت) بىلان گەدە يۇمىق
كېرەك. بالەنك كۆز ھەم آغزىنى بۇر اوچون نھايىتدە تازە ۋېكەتتە
استعمال ايتلۇر. بالەنى چوملدرغاندە ايلك اول بالەنك كۆزىگە يىغىلادورغان
نۇرەلەرنى يۇمىق كېرەك چۈنكى بۇ نۇرەلەردە كۆپ ۋەتدە زىرلىك ھەم بۇ-
غوشلىك كىللار بولادور. اگرە بالەنك كۆزىدە ايرىك، شىش ۋە شۇنگە اوخشاش
نارەزىلىكلەر كۆرۈنە تۇرچال طىببگە خىر بېرىك كېرەك، اعتبارلىك قىلوب
طىببىگە خىر ايتىلماسە بالەنك كۆزى آغزىنى ھەم بۇتۇنلاي كۆر بولۇپ
قالۇى اھمالدور.

اوب بالائی ایزگان و قدده قانتیج آغریدور. مذکور یارقلاغه سوت بولاری
آرقلی نورلی یوقوشلیک آغروق لار کوروب کوکرهك ایچیکه ایسرتکلی شش
چقوب آغریدور هم بالهك آناسیکه نهپنده اوکهای سزلیدور؛ بوندای ششار
کوب و قدده آیرانسیه قیلماگونچه (ششی کیسوب نازالماگونچه) بیتایدور.
برنجی مرتبه بالائی ایزگانه کوکرهكی ممکن قدر محکم راق قاپوب قو-
تلیک راق ایزدروشه اجتهد قیلله لار اولنگی-سکر اون کون لارده بالهك آنا-
سی بالائی ییلان برابر یاتوب ایموزده هم بولادور اما آندن کین کچو کغراق کورسی-
که اوتروب ایزدروشه کیرهك چونکه بانوب ایزگانه یوقلاب قالوب باله سی
بیلوب قالوی احتمالدور. بالائی ایزگانه عادتده اول بر ایمچکنی بیروب
ایکی اوج ساعتدن کین ایکنجی سینی بیروادور شول حساب ییلان در که سو-
تیدن بوشاغان ایچک شول مدنده یا کادن سوت ییلان نولسون. توقان کو-
نلاریدن باله جوده آز امه دور (یعنی ۲۵-۳۵ غرام چاماسنده) هم ایمکادن-
کین یوقوغه کیتده بر آزدن کین باله که کوبراق سوت کیرهك بولوب قالسه
باله بردن ۵-۱۵ غرام سوت ایوب بیتره دور. هر ایزگادن کین بالهك
آغز ایینی نازالاشکه کیرهك، اگرده نازالاشه آغز اجیده قالغان سونی بو-
زولوب «مالوچیتسا» (۱) نام کسلغه سبب بولادور.

بالهنگ قارونی نی تولتور دن احتیاط.

بالهك قارونی تولتور دن ممکن قدر صافلاشکه کیرهك چونکه بالهك سلا-
متایگی اوچون توفاق قتریبی کفایه بولوب اما قارونی تولغانچه کوب ایز-
ولسه باله که ضرر لکدور؛ قارونیده آرتوب قالغان طعامینی معدده سی قبول ایتمای
قوسوب چقارادور. بالهك معدده سیك مخصوصی توزولوشی هم خصوصی
جایلانوشی ساید سیده قوسوش جوده آسان دور؛ لکن شوندای بولسه هم قو-
سوشدن احتیاط بولورغه کیرهك چونکه بالهك قوسقان و قیده کورولماسه
قوسوغی بوغازیغه کررب چاچالوب اولوب قالوی احتمالدور ایزگادن کین

(۱) مالوچیتسا خصوصیه کیتاپکده دخی ذکر ایتوله دور.

بولسون، وهم باله نك كوزيتى تيدير، راق قدر ياروق بولماسون. قوياش ياروغلقدن هم احتياط قيلمق كيره كدور.

اولگى كونلار يده باله نى تويدرمق طريقه سى.

اولگى كونلار يده باله نك اشتها سى آر بولغانلىكدن باله گه كوب سرسه كيرهك بولميدور. (لكنى اشتها سى آز ديوب باله نى آچ تومق كيرهك دىگان سوز آكلانماسون) هر باله غه دىماغه كيلگان وقتيده ۲۰۰-۳۰۰ گرام چاماسى (داروخانه اولجاوى) آغراقمده بولوب دىماغه كيلگاندىن كين اولگى آغر-لقى بر آز كيمى دور. اما سكر-توقز واون كونلار اوتكاندىن كين بالميدن ايسكى يعنى اولگى آغراقمده قابادور.

اگر باله نك قارونينى يترليك درجده نويدرلماسه باله نه كيموماق تيز-رهك بولوب هم اوزاقعه تارتولميدور. باله اوچون ايك بخشى تماق خاتون لار سوتيدر. خاتونلار سونگه هيج بر حيوان سوتى برابر كيلميدور. خصوصاً خاتونلار سوتى كوكر كدن چققان وقتيده باله غه كيرهك درجده اسبق بو-لادور. الحاصل باله نى ايمزگوجى خاتون (آنا ياخود مريه) سلامت بولغانده آنك سوتى بخشى صفتده هم يتارليك حسابده بولسه بو تماق باله غه ايك قابده ليك طعمام دور.

باله نى ايمز مك خصوصيه.

باله نى ايمزگان وقتده اوشبو نرسه لارگه اعتبار ايتمك ليك كيرهك: باله نوقغان غه قدر آنا بولغان كسه بر نيجه هفتة مقدم كوكر كينى بووب پاكيزه قيلمق بورونگه كيرهك، يعنى كوكره كنى يوماق پاكليك اوچون هم كو-ركنك نازك تيرسون محكم قيلمق اوچون ده قابده ليك دور. اگرده بوقاروده ايتلمش مصلحتلار ادا قىلماسه كوكرهك تيريسى اوستيدن يارق لار حاصل بو-

مثقال	۲۲ ^۲ / _۴	غرام —	۱۵۲	نجفی آی اجیره هر هفته ارتمانی	۱۱
.	۲۲ ^۱ / _۲	.	۱۸۲	.	۲۶
.	۲۶	.	۱۵۴	.	۲۶
.	۲۸ ^۱ / _۴	.	۱۶۴	.	۴۶
.	۳۱ ^۲ / _۴	.	۱۳۶	.	۵۵
.	۳۲ ^۲ / _۴	.	۱۴۵	.	۶۲
.	۳۲ ^۱ / _۲	.	۱۳۹	.	۷۱
.	۳۵ ^۱ / _۴	.	۱۵۸	.	۸۸
.	۳۵ ^۱ / _۲	.	۱۵۵	.	۹۴
.	۱۷ ^۲ / _۴	.	۷۶	.	۱۵۱
.	۱۶ ^۲ / _۴	.	۷۲	.	۱۱۱
.	۱۳ ^۱ / _۲	.	۵۸	.	۱۳۱

اولگى بىل آخىرىدە بالە تەخمىنەن ۱۵۰۰ گرام-۹۵۰۰ گرام آغرىقىدە بولسا-
 (تەخمىنەن ۲۵-۳۰ قىزىق) اولگى بىل اچىدە بالە ئۆز تىپىدە گى ياغى آر-
 كوش (موسكول) لارى لوسى، گوموك ھىم يوموشاق سويلاڭ لارىنىڭ
 بىلەنلىك ھەر ھەپتەدە آغرىقى آرتۇرىنى اسانلىك بىلەن مېلور اوچمەن
 كېتەدە يازسا ھىم بولادۇر.

ول ھەپتەسى اوتۇگە	ۋەقەخان كۈنى	قايىر ھەپتە	اوتۇشكە
		بالە ئۆز آغرىقى	كېومى بىلەن.
		كېومىنىڭ آغرىقى	كېومى، آغرىقلىق
		باشقى	كېومى، آغرىقلىق
		باشقى	كېومى، آغرىقلىق
		نېمە بېگان	نېمە بېگان
		بېگان ۋەقەلەرى	آراسىدە تەنقىس ھەقتى قانچە.
		ھەر بېگانە قىل	نېچە بېگان.

باله نى مكن قدر بوموشاق چابگه يانقزوب يوقلانوشكه كيرهك. باله نى سلكوتوب
ونيريه توب يوقلاتاق باله نك اچيده گى آشى نى هظم قيلماق غه مانع بولوب قو-
سقوسىنى كيره دور شونك اوچون باله نى سلكتماسدن سيكن گه يانقزوب يو-
قلانماق يخشيدور.

ياشما توقغان باله نك آغرق لارى حصوصيده.

باله توقغاندن كين اولگى هفته لارده تورلى آغرق لار غه يولوقادور. تر-
بيده سى يخشى بولغان باله لارده بوندای آغرق لار اوزيدن اوزى بوقالا؛ چنانچه
بوندای آغرق لاردن برسى: «ملاديچنسكاي زبلنوخا» باله نك تنى صارخابو آغر-
قيدور؛ باله اسبق هواده نوتولسه بو آغرق جوده تيز بيته دور. شونكا قارا-
غانده باله نك كندكيدن قان كصتماقى اوغابىز بولادور. بو آغرق كندبيكنى
معكم باغلاماغان اقدن ياخود كندك نك بابلاگان نرسه سىنى وقيدن بورون
آلغاندن بولادور؛ آندای وقت لارده تيزراق دوقتور چاقروب كورگازش كيرهك.
كندك اطرافيه شش چغو ياخود ايريك لادن اوشانداق باله نى صاقلاشقه
كيرهك؛ بوندای آغرق كوبراق وقتده كندك چوقريغه چوب ياخود باشقه
ورك يوقوشلى كسلار كورگانليكن برلادور.

باله نك آغريلقى آرتوى حصوصيده.

باله دنياغه كيلوب يانگى تركيبليك گه ابگالانگاندن كين آناسينك قاريندن
بولاق استقلال اوزره عمر ايمه هم آنك بارچه اعضا لارده ترقى ايمه باشلایدور.
مشهور عالم لارنك اجتهاد لرى سايله سيده باله نك آغريلقى آرتوى جدولى (تا-
بليت سى) اقرار قيلنغان؛ اوشبو جدولى باله نك اول يلمده هر هفته گه
آغريلقى آرتماقنى كورگازه دور.

قیمیگه اوتدور. شول وقتیدن آلوب بالهك ذمینی ترقی ایتد هم نورلی نرسه لار دن حظ آلا، معلوم ادم لارگه معین ایتد وهم اویون کولکیدن لذت آلمق قابیلیتی ییلنه باشلايدور. بالهك معیشتی یاش نبات (اوسه دورغان اوت) گه اوحشایدور چونگه بولارنك هر ایکسینك ده «مقصودلاری» اوسمك هم ترقی ایتمك دور. شونكا کوره هر بر آنا آدمك طبیعی ترفیسکه جوده زور سیلر- دن بولغان ایکلی نرسهك یعنی بالهك معدن سی هم یوقسیننی ترتیب لیک نوغری یواگه قویوشکه اجتهاد ایتمك کیرهک. مذکور ایکلی نرسه بالهك هر جهندن ترقی ایتوشیگه نهانده مهم سیلر دور.

ایمچک باله لارینی تویدرمق یولی .

باش بالهنی ایکلی نورلی تویدرمق مکمندره طبیعی تویدرمق هم جعلی تویدرمق. طبیعی تویدرمق دیوب آناسینك کوکورهك سوتی ییلان تویدرشکه ایتد- له دور؛ جعلی تویدرمق دیوب حیوان سوتی ییلان تویدرشکه ایتولدور. بالهنی کوکوک سوتی ایلد تویدروشکه ممکن بولغانده حیوان سوتی ییلان تویدرولدور؛ شونكا کوره حیوان سوتی ییلان تویدرغانده بعضی دفت و احتیاط ییلان قارماق کیره کدره. ایک اول بالهنی آنا سوتی ییلان تویدرمق خصوصیتده بر ایکلی سوز ایتدیلوک: بالهنی ایمزگوچی (آناسی یا حود مریه سی) ایمزگان وقده هر بر آنا اوچون واجب بولغان شرط لاری جایگه کیلتورشکه کیردک: مثلا ایمچک لارینی نهانده تازه و پاکلیکده نوتوب آلالاری نورلی جراحت لار دن صافلامق کیرهک. آنا بولغان کسه باله سیننی ایمزگانده کوکوره گیده گی سوتینی هم- سیننی ایزوب بیترسون؛ چونگه ایمچک ده قالغان سوتنك بوزولوشی هم یارا- ماسلیك بولوشی احتمال دور.

بالهك آناسی هر تورلیك دنیا مشقت لاری دج صافلامق ضرور و مهم دور (۱) بالهنی تویدرماق نوغری و تربیلی بولسون اوچون، ایمزگوچی حانونك (آرغانیزماسی) بدننك توزولوشی نوغری بر ترتیب لیک بولده ترقی ایتماقی

یعنی هر تورلیك مشقت- قورمق، آچ- لایمق، حفا بولمق هم آرتوق سویونمك سوت واسطه سی ییلان یاله نك طبیعتکه کوچوب آنا یمان اثر بیردور. شونفا کوره ضعف طبیعتنك حانون لارغه یاله ایمزك ممکن ایمسدر. آندای حانون لارنك سوتینی روسجه «آنصوص» آملیک اوزیکه مخصوص اسباب ییلان صاعوب چقارولادور.

					ایکنجی هفته سیده .
					اوچونچى . . .
					دورتنچى . . .
					پیشنچى . . .
					آلتنچى . . .

باله نك تش لارى چقو ترتیب لاری.

باله نك سوبالكلاری محکم له شو بیلان برابر تش لاری ده اوشو نم چقادور.

آستینغی فتاری.	اوستینغی فتاری.	آستینغی جمعه
۲	—	—
—	۲	۲
۲	۲	۲
۲	۲	۲
۲	۲	۲
۲	۲	۲
۱۵	۱۵	۱۵

۷ نچی آیمده آلدنگی تشلاری
 ۸ نچی آیمده آلدنگی تشلاری
 ۹ نچی آیمده آلدنگی تشلاری قناریده گی تشلار
 بریلی اوتکاندن کین یالغان اورط (لونج)
 بریارم بل اوتکاندن کین آزاو تشلاری
 ایکه یلی اوتکاندن کین یالغان اورط (لونج)

باله نك حس قیلماق اثرلاری.

اولده باله یالغز باروزلق، ناوش، زه (طعم) هم طویغو اثرلار
 سیزه (بیله) دور برنیچه هفته اوتکاندن کین بو اثرلار میهنك اعتراف

کورولور! کوره باله ریزینکده کی سوتنک حویراقینی ایوب یتریده صفت
جهندن ده هم کوبلک جهندن ده باله سوت کفایه قیلمخان بولدور.
برندن بولاک خصوصی سیرلده دقت ایتلک کیرهک: یعنی باله نلی آناسی
کوب مشقت، سخت قیلده، و تاجار اجه، یسه و هم از قانلیغده اوخماش
صفتلرعه مبتلا بولسه بولر همسی سوتنک توفالویغه و یتریده سبب بولدورلر.

باله نی ایملکدن آجراتو خصوصیده

باله نلک تشریری چقا باله لاسه، باله نی ایملکدن آجراتوب، توفقلی طعام
ییدروشه کیرهک ایدوکنی ییلده دوره ایملکدن آجراتوبی خصوصاً ساق
و قتلده اوزاقده چوزش کیرهک ایسه. باله نی ایملکدن آجراتوب اوجون
ایکیم اوج کون کفایه قیلور. آجراتوبدن کین باله نی ایملکدن یاخود فاشق
ییلن مق کیرهک. آجراتوبی برنجی سیمی آناسی یاخود مریه نلک خا-
نون لرغه مخصوص ایلکدن پاکلانوی دور. اگرده بوندای پاکلانوی مریه ده بولسه،
نی درحال فوبوب ایکنجینی، المق کیرهک: اوشاندای باله تپیزلانس یاخود
قارنی آغرسه ایسکی مریه نی فوبوب ایکنجینی المق لازم بولدور. اگرده باله نلک
آناسی صعلانس یاخود سوتی بوقلندن باله سیمی ایتره آلماسه هم مریه
اوشقه قدرتی بولماسه، درحال ریزینکده ایملکدن ایملق کیره کدور.

باله نی آنا سوتیدن بولاک نرسه ییلان تویدروشی نلک شرطلری.

فن منحصاری بوکون گه قدر باله اوجون آنا سوتینگه مقابل تورورلق
توفقلی طعام تاپا آلمانلری بوقدور: شوکا کوره حاضرده باله ایملق
شرطلریگه آزمی کومی جواب بیرهدورغان مادهار ییلان فاشقلانوشده تورعده
کیلدور. اول شرطلر اوشبواردور!

باللار اوچون فايدهليك سوت صغر سوتيدور بو سوتنى هر جايده هر
 دده هم تلاكلاڭن مقدارده آسانليك يىلان تابىق مەكدور. اما يانگى، تازە و
 رىق سوت هر جايده تابوب بولميدور. خصوصاً كاتە و كچوك شەرارده
 يوك قدر يىخشى سوت تاپلاميدور. اگر چىدىگە سوت اوستالارى اوزلرى
 اوستالقرىده بوقارى درجەكە يىوشكان بولسە لردە كوب وقتدە خصوصاً
 كونلويده سوت بوزولگان بولادور. بوندن بولاك اوڭغاي سوتلار بولسە
 بىر هم صغرار آراسىده «تويىر كولوز» نامىده بوقوشليك بوتال كىلىك
 بىلماق دور. بو كىل ايسە صغرى يىخشى تويىدر ماغانقدن، صغرىك بىر
 سدن بولمايدىن هم صغرى بىرلەن پيدا بولادور.

بوندای كىل لردن احتياط اوچون سلامتلىكى شەهللى صغرىلنى يىترىق
 مەكدور؛ اما بوندای يول يىلان آش قىلماق كوب وقتلارده فايده سوز بولە
 نىڭە يانگى و تازە سوتلارده دە كوب وقتدە تىرىك و اورچىلىك «تويىر
 كولوز» قورتلرى بولادور. حيوان تويىر كولوزى آدم تويىر كولوزىدىن
 تالاكى يىلخود ايكىسى بىر تىرلىك بىر توغرىدە قىلماق جواب بىرورلىك
 چەدە معلوم ايسىدور؛ هر قىلماق بولسە هم اوشبو تويىر كولوز قورت
 لردىن بىر دانىسى سوت يىلان برابر بالە اچىكە كرسە هر ايكىسى بىر
 چەدە ضررلىك دور. لوندون شەرىدە تويىر كولوز (بوتل) كىلى مىسلىسىنى
 بىل قىلماق اوچون يىلخىشقان جمعىدە (ايسىزدە) مشهور پرافيسور (حەمىم)
 بىرور بىر كوخ» حيوان تويىر كولوزى قورتلىرىك بالەگە ضررلىك بولوشىدە
 بىلخىشنى يىلدىرگان ايدى؛ اما آنك شەهسى مشهور طبىبىلار طرفىدىن رد قىلىندى
 حاصل تويىر كولوزدىن جودە احتياط قىلماق و صافلىق كىرىك، چونكى
 بىر كولوز قورتلرى آدمك اچاگىگە كرسەلر اچاگىدىن آدمك قانىگە كىتوب،
 ندىن اوپكەسىگە ياخود بولاك اعضالرىگە كىتوب آنده ترقى ايتىكلىرى جودە آسان دور.

- (۱) باله نك تماق يوشى اوزىنىڭ ئوقى ايتىلىگە سبب بولورلىق بولسۇن
يعنى يوشى شول قدر بولسۇن كە باله شو يوشىدىن كەلتىگە ايرىشۇن.
- (۲) آش تيز هضم بولورلىق بولسۇن
- (۳) يىدۇرغان آشى سوبوب يىدۇرلىك درجىدە مەلى بولسۇن
- (۴) باله نك آشىدە تورلىك آغرىق باشلارلى و غىشلار بولماسۇن
- (۵) باله نك يىدۇرغان آشى تيز بوزولماسلىق ھەم اوزاق ساقلاشلى

قابل بولسۇن

- (۶) بەھاسى صفتىگە موافق بولسۇن. (يعنى نرسە سىگە قاراغانىدە بەھاسى قىمت بولماسۇن)

بو شرطلارنى قدر آسان ھەم نىقدر موافق بولسەلەردە بولارغە جراب يىرورلىق درجىدە گى طعام جودە كە تاپلەدۇر. بالەلار گە مەخسۇس تورلى نامدە گى طعاملار آلاىغە تورلى طرفدىن ھېشە تەقدىم قىلىنمەيدۇرلى؛ لېكىن بو طعاملارنى سايلاكان وقتدە آلاىغە اوشو شرطلىنى توتىق كېرەك دور كە طعام تىقدر سادە و تىقدر طبعى ھەم سائالكان بولسە شول قدر بالەغە فايدهلىك بولادۇر، اما بو طعام فايدهلىك ايكان ايكنچىسى بوندان دە فايدهلىق بولور دېدە تورلى طعام يىگروب باله نك مەدەسىنى بوزوشدىن احتياط قىلىق كېرەك چۈنكى بالەغە ھەر تورلى طعاملار يىگزمەك ضررلىكدۇر.

بالەنى آناسى سوتىدىن بولاك نرسە يىلان توبىدۇرغانىدە باله نك مەدە آلتىلىرى اوشو شرطلار يىلان غە تەرتىبلى بولادۇر؛ چنانچە وقتىدە يىگزمەك، يىكاندىن كېيىن مەكەن قدر اوزاق توتىق ھەم مطلق تازەلىق يىلا بولمىق لازىمدۇر.

حيوان سوتى توغرىسىدە

مقصود ابلى باتىن بولغان نرسە يانلىقى و تازە حيوانى سوتىدۇر؛ بىچكى سوتى اوزىنىڭ كورتىشى جەتدىن خاتۇنلار سوتىگە اوخشاقللىك بولمىدە؛ اما اوزىنىڭ آغرىق بولسە مەزە سىزلىكى سېلى جودە كە استعمالگە يارىدۇر.

كردك (۱) قاينانولغان سوتنى ايكنچى مرتبه قاينانوش لازم ايس، اسا سوتكه سو قوشولادورغان بولسه اسيتيلغان سو قوشولسون. عادتده باله-كه بولادورغان سوتكه برار توزيك نرسه قوشولادور، ياكه قايناغان سو، ياخود كيك سو اوشبو قوشولمش نرسه لرغه آرنه قند صالوب شرين ليك بىرولهدور؛ قوشقان وقتده اوشبو جدول (نابليسه) طريقي بيلان قوشق لازمدير. بالهك بىرنچى آيمده ۱۳ حصه سوتكه ۲ حصه قوشولمش نرسه لر قوشولور “ انچى هم انچى آيمده ۲ حصه سوتكه ۲ حصه قوشولمش نرسه لر قوشولور “ ۴ نچى آيمده ۲ حصه سوتكه ۴ حصه قوشولمش نرسه لر قوشولور “ ل نچى آيدن آلوب هيج نرسه قوشاسدن صاف سوت بىرولور.

ريزينكه ايمزوكنك تربيه سى

بالهنى هر ايمزوكندن كين ايمزوكنك شيشه سى سوداسى بيلان بووب صاف هوليك جاينكه قويق كيرك: اوشاداق ايمزوكنى هم بخشلاب بووب ايكنچى ايمزوكنكه قدر نازه و ساق سوغه صالوب تورق كيرك. اگر بالهنى ايمزودورغان شيشه سوت قاله، مذكور سوتنى ايكنچى مرتبه ايمزور كه ديو سادلاب قويق كيرك ايس، چونكه اول سوت آز بولسه ده شيشه سوتلار بولمىش چخادور.

ايمزوكندن ايمزوك خوصصيده

بالهك آغزىغ ايمزوكنى بىرماسدن ايلگارى سوتك رنگينى قاراپ اسيتيلگين اولهك كيرك: چونكه سوت اسيق بولسه بالهغ ضررلىكدور شونكا كوره آندن صافلامق كيرك: ايمزگان وقتده بالهك آغزىغ ايمزوكنى سالوب، يالغز اوزىنىغ قالدروب كيمق كيرك ايس: بلهكه ايمزوكنى قول بيلان توتوب قاراپ توروش كيرك شولكه بالهك ايمان سوتى تو-

(۱) هوداق، يوقلار كسل لردن صافلامق اوچون سوتك اسيتيلى بوشى محكم يايوش كيره كدور.

حيوان سوتیده گي آدم گه يو غوشليك ك لارنى بيمرملك خصوصيده .

حيوان سوتیده گي يو غوشلارنى بيمرملك اوجون سوتنى هواسز ج
قائنامق طریقی بیلان بيمرملك ممکن دور . بو طریقله قانناوب نازالامقنى
بته «استیریلیزاسییه» دیوب تسمیه قیلونهدور . اما قانباغان وقته سوت
یتده اسیق حالگه یلککائیگه کوره سوتده بر آز اوزگارشلر بولادور .
بولغان مای تامچیلاری اوز آرا اویوشوب توك لر حاصل ایتدورلار هم
تلیکدن سوتنك رنگی اوزگاریب صاریق یاخود فوگسز رنگده بولادور
دخی مشهور هم پوائیسورلر سوزیگه قارالکنده مذکور طریق بیلان قاننا
سوت توریلك اسلارغه سبب بولار ایمش جملدن بریسی «دیتسکایات»
یعنی زنگله کسل دور . بس بونداق بولادورغان بولده قانناوبولغان
آدنک اچاگیسیگه ضرر سزلیک هم کوب وقتده جداملیلیک بیلان نیقذر
بولسده آنک یوفاروده فکر ایتلمش اوغای سزلیلار یگه دقت و اعتبار
شک توغری کیله دور .

سوت قاننامق یولی

باله گه هیچ بر وقته حام سوت بیروشگه گیرملک ایس شونکا
کوب کشی حام سوتنی اویده قانناوب استعمال ایتدور . سوتده گي
شلیک کسل لرنك کوبرایینی بيمرملك اوجون هم سوتنك جداملیلیکنی آرت
اوجون بشن دقیقه قانناولسده تمام کفایه دور . اگر سوتنكده برار توریلك
توشوب بوزوله باشلاغان بولده اول وقته قانناو هم فایده بیرمیدور .
قائنامق شرط اوشبولاردور : سوتنی تازه صاونكده صالوب ل دقیقه
تولور . قانناغاندن کین تیزلک بیلان صاونوب صاف هوالی بر صالقون
قوبق کیرهك . صاونتك اوستینی محکم بابوب گیرملک بولغانده غنه آ

نیستلی اونینک فایده لاری

توغریسینی ایتکانه نیستلی اونی اون ایماس، اگرده اون بولده بالانک معددهسی آنی هضم قیله آلماس ایدی؛ نیستلی اونی بر اون دورگ، صودن بولاک بر نوسه قوشولماسه هم خوش ایملیک هم مزه لیک بخشی بر طعام دور. بو اون ده گی بارچه کورخمال ماده لاری اولده قزدرولوب (قاروب) ایرمکان حالیکه گیتولمکان بولادور؛ سوتنک موندن بولاک بنائی حصه لاری هیچ بوقالمکان هم کیمومه گان بولادور. دخیده قند ماده سینک نهایت درجده توفیق لیلی هم هر گمکه معلوم دور. شوکا کوره بالانک طبیعی ترقیسیکه ضرور بولغان نرسه لار (ماده لار) نیستلی اونیده موجود دور.

بو طعام نهایتده مزه لیک بولغانیکه صوره باله لار آنی جوده بخشی توروب بیدورار. تولوق هم تازه باله لار نیستلی اونینک توفیق لیلی بولغانیکه دلالت قیلادور. اما باله لار اچی تولوب ششکینک هیچ احتمالی بوقدور. تجربه لرینک کورساتویکه بناء نیستلی اونی بیوب اوسدورغان باله لارینک آغراق لاری آرنده بارچه اعضا لاری ترقی اینه، معددهسی هم ایجا کالری کیره گنچه عمل آینه دور.

نیستلی اونی نک ضرر سن لیمی حصو صیده

هر تورلیک استعمالی ممکن بولغان طعام ارده آرمی کوبمی بوقوشلیک آغریق باشلاری بولادور؛ بو بوقوشلار کوب و قنده خالیرینا ناملیک (وبانک) بر قسمی باله لار کلمده بولار (۱) اما نیستلی اونی اسبقده قزدرولوب حاضرنگانه کوره آنده بوقوشلیک آغراق بولوق احتمالی بوقدور؛ شوکا کوره نیستلی اونینی باز کونلریده استعمال ایتیک ممکن دور. باز صونیده یاکی سونده بولادورغان بوقوشلیک میگروب ار شول قدر تیز اورچیدورارکه، بو وقنده یاکی سوتدن طیارته کان طعام لار بالالار اوچون ضررلی بولونده هیچ شبهه بوقدور.

غریب توغری قارنیگه آقوب توشه سوتی چونکه بوندای ایزمک باله نك قا-
رونیی تیز توترا دور بو ایسه بالده فایدلسز بولوب باله نك لباری و تل
اضالری ییلان ایماک فایده لیکدور. ایزمک قنده باله بر نیچه مرتبه
توقماتوب نفس آلمرق هم فایده لیکدور. توقماتوب نفس آلدروب ایزمک
سوت ایتمز و کدن تیزراق هم کوبراق کلماتیگه سبب بولادور، اما سوت کوب
کیلسون دیو ایتمز و کدن تیشیکنی گاته قیلوش یارامیدور.

باله نك باش بر نیچه آی بولغاندن کین، باله نك سوتنی توقیلیک غنه کایه
قیلمایدور؛ شول وقنده سوتیگه برار نورلیک نرسه قوشولوب، یاخود نه تله
قیلوب شونک سوت قوشولوب ییرولور. نه تله قیلغانده کپک سوتن سولی
اوندن قیلم یاخشیدور هم ایک بخشی «نیستلی اونی» (۱) دور. بو
طعام لر کوب وقنده بالده نیش چقغایکجه فایده لیک بولادور.

سوت اونی نك فضیلت لاری

کپک سوی یاخود سولی اونی نك سوی استعمال قیلنسه بونلر غه البته
تازه هم یاگی سوت قوشوق کیره؛ اما نیستلی اونی نك شول فضیلتی
باردورکه اوگا سوت قوشوق لازم ایس، چونکه نیستلی اونی اوزی تازه
هم یاگی شویتارسکی سوندن اشلنک بولادور شونک کوره کوب عائله لار
۲۵-۲۵ یلدن یولی نیستلی اونی ییلان فایدالاندورلر. مذکور اون دنیاغ
چقغایک قدر بر نیچه عصرلر سوندن قیلنغان نه تله یوک استعمالده بولغان،
اما مشهور عالم کینریخ نیستلی بو طعامگه دخیده محکم راق اوکغای راق
قیافت برگان. کینریخ نیستلی اونی مذکور آشیگه شروع قیلغاندن کین
صاف هواده یوروب توبادورغان هم نویر کولور (بوتل) آغزندن بالکل
خلاص بولغان شویتارسکی صغزلرنک سوتی ییلان فایده لایقان؛ بوندن کین
شول سوتی فوبورتوب آگا جوده میده یسکویت اونی هم قند قوشوب
حاضرده مشهور سوت اونی بولادور.

(۱) نیستلی نامیک طس نك سوتدن قیلغان اوندور.

تورای نرسه لار بیگزوب باله لارنک معدده لارینی بوزوشدن نهاییته احتیاط قیلمق کیرهک. طعام لار نی قدر مشهور هم نی قدر بوقلقلی. سله لارده آنلارنی ههلی بریسون ههلی ایکچیسون بالهغه بیگزوش کیرهک ایسن شونک او— چون که اولاً: تیزیز اوزگارشلار بالهغه اوزیدن اوزی ضرر کیتره دور— باله— نئک طبیعینی نریتیدن چقارانور؛ ایکچی بوندای طعام لار کوبوسی هر جهندن مکمل بولمایدورلار: بالانک آرغانیزماسی طعامنی اوزیگا کیرهک قدر گنه آلوب قالغا— نینی چقاریب تاشلیدر. اوشاندای باله نئک قارنده آرتوب قالغان طعام باله نئک اجاکیلارینی آغزدرغانلقدن اچی هم اوتیه دور.

باله نئک آرغانیزماسینک طعام قبول ایتمکیگه نهاییته یار دور هم آرغانیز— مانک کوب اشلاری طبیعتکه مخالف بولغانیدن مذکور نهاییته اندریاغیکه چقماق کیرهک ایسدور. فرصر قیلایلولا: بالقی عادتدن طش توری اوسملک یاخود حیوان گوش لاری ییلان قارون تولدرسه— باله البته اوسوب (پهلوان) بولادیورغان یرده کچوک گنه آرق بر باله بولوب قاله دور. شونکا کوره تیرلی اعلانی لارعه قزوب یاخود تانوش و نرنداش لارینک سزلاریگه قاراب باله گه توریلک طعام لار بیگزومق کیرهک ایسدور البته ایک الوک طیب لار فکرون بلوشکه اجتهاد قیلمق کیرهک.

یاش باله لارنگ اغرلق اولچاوی ارتماقی

باله نئک کوندن کونگه اغرلقى ارتماقی، آنک کیر گنجیه نرقی ایتونگه دلالت ایتیه دور. باله نئک اغرلقینی بیلور اوچون باله نی اول یلیده هفقه سیگه بر مرتبه معلوم گرنده آج حالیده اولچمه مک کیرهک. باله نی اولچمه مک اوچون “Baby-vape” — بابی واز ناملیک تارازی بخشی بیلدور. (۱) اولچاگان وقتده باله نی اوستیداگی کیوم لاری، لاتمه لاری هم بورگنک لاری ییلان نولچاب قال— نیمه پراخانون یازوب قوبلور؛ آندن کیین بورگنک لارینک اوزلارینی نه اولچاب قارالور؛ بو اولچاوی یلینی، کونینی هم آیینی تعین قیلوب یازوب قوبلور.

توقز آبی تولوب اونونچی آیه اونکاندن کیین بالهغه نیم خام توخم بیرسه هم بوه دور؛ بر بل تولغاندن کیین بالهغه بیرله دورغان طعام ماننی گروپه هم شونکا اوخشا شلک نرسه لار بیرورگه یارب دور؛ بالهگه بر یارم یاش تولغاندن کیین نازق جوجه وشونکا اوخشا ش قوش گومی لاری وهم آما ومیوه لار بیرسه هم فایذالیه دور؛ آندن صوگ آرماز حضرات (۱) لیک صوق آشلار بیرسه هم ممکن دور. ۳-۲ یاشدن کیین بالهغه عادی اوقات، (طعام) لاری بیکرسه یاریدر لکن بردن اولگی طعام لارینی توقناوب ایکنچگی که کوچرکه یارامیدر- آندای وقت لارده جوده احتیاط ییلان اشی قیلیم کیرهک. اما بعضی وقت لارده باله نهی آنا آناسیدن اوشبو عقلسز سوزلاری هم ایشوشکه توغری کید دور؛ باله مزه ۳-۲ آیدن آشی بولیا سه هم اوزمز بیه دورغان بارچه نرسه نی بیه دور دیه دورلار واقع ده بو حال جوده آجش لیک حال! چنانچه باله گز اوزگز بیگان نرسه لاری یوب معده سینی بوزسه کیین بغلاب اونوروشکه توغری کیلماسون.

باله نی تویدر و ش ترتیبی

باله نی هیچ بر وقتده کیره گندن آرتوق بیکرکه یارامیدر؛ چونکه آشی کوب بیولسه آنی حظم قیلوشقه معده نك قوتی یتمایدور. کیره گندن آرتوق کوب بیولسه باله نك قارنی ششک توغری سیدن ده خوفلی دور. هر ییلگان طعام آمدنك فاریده قاینا ب معده سیگه کوشیگه آرمز، دیگانه ۲-۱ ساعت وقت اونده دور؛ شونک اوجون باله نی آرمز دیگانه ۲-۱ ساعتدن صوگ بیکرکه کیرهک. انحصار باله گونک صاغ سلامت بولمقینی تلاسا گز، نهایتده تاره هم ترتیبك بولو گز. بوندای ترتیب هم بر تورلیلک بعضی هماغ بر تورلی طعام بیکرکه بعضی بر آنا لارغه فرق بولوب تورنور، اما باله نك سلامت لیکن فقط مذکور ترتیب وتریده ییلان گنه صافلاماق میکندر. اوشانداق هکنجه یعنی مذکور ترتیب ده باله تریده سی نك شرط لاریگه اعتبار قیلنما سه نورای خطر لیک کسل لارغه دوچار بولمقی احتمال قریب دور.

(۱) حضرات دیوگرم، شالقام و سیزه که اوخشا ش یاشلار لارگه ایتوله دور.

بالهغه تربیه ننگ ضرورتی

باله ننگ اولنگی خطر لیک بل لرینی تیج اونگازمق اوچون بخشی بیگزوب و بخشی تویدرمق گنده کفایه قیلمدور: باله ننگ بوئن بولک تربیه سیده علم طیب یو یورقیغه موافق بولمق کیره کدور. حاضرگی زمانده تربیه سی بخشی بولمعا نلقدن ایمی باشیگه قدر ۲۵-۴۵ یعنی ۱۵۵ بالدن ۲۵-۴۵ باله اولر نورمقده دور. چونکه یاشدنوک تربیه سی بخشی قوبولغان باله ننگ سلامت بولماقیغه امیدوار دور.

باله ننگ یوقوسی توغری سیده

هر باله (ایمچک باله سی بولمق گنده شرط ایس) گوندزده هم تونده ده تیج هم اوزاق یوقلاسون. باله باقادرغان اوی ممکن قدر کیك، یاروق قوروق هم تازه هوالی بولسون؛ اوی ننگ اسسیقلیگی هر دایم ۱-۱۶ غرادوس (درجده) بولوب تورسون؛ باله نی ۱۱ غرادوس دن صالقون اوی ده توتوق آتی صاق سو ییلان قوبوندرغان قیلندن بولوب بالهغه ضرر لیک دور؛ شونک او- چون ایمچک باله سی ده ننگ و لطیف نرسنی آندای صاق اویده توتوق- دورستون ابتکانه- زور گناه دور. باله نی یوقلاتمق اوچون پنجره لیک یضاج یاخود تیر کاراوات بخشی بولادور؛ کاراوات ننگ پنجره لیک بولماقی، یانسان جاییدن باله بقلوب توشم-س اوچون بخشی دور باله نی تیره توب یوقلاتمق باله ننگ معده لر یگه هم مییه لر یگه ضرر کینرکالیکن باله اوچون بیشلنک لزومی یوقدور.

باله نی سوغه جومولدرمق یول لری

اول یلیده باله نی هر کونده بر مرتبه، ایکنجی یلیده هفتدگه اوچ مرتبه جومولدرمق کیره کدور. باله نی جومولدرادرغان سونک اسبق لیگی ۲۷-۲۸ غرادوس (درجده) بولمق کیره ننگ باله نی بولمق اوچون باله گه مخصوص

شوندای اولچاقلار بر نجه بولعاندن كمين آلارنى بارچەسینی جیغ فیلوب
مجموعسینی اولچاقلار حایینه تقسیم قیلنور. (مثلاً جمععی اون مرتبه اولچاسگان
بولسه اولچاقلاری اون غه تقسیم قیلهلار) بوندن حاصل بولادور باله‌لرک اورتە چە
آغرلقی آرتوی.

آنا سوتیدن بولاك طعام بیلان تویدراوب اوسكان باله‌لرک بو آرتوقلری
کوتره کدن ایوب اوسكان باله‌لرک آرتماقکه فراغانده بر آز کیم بولادور؛
بو ایسه باله‌لرک توقغان وقیده کی آغرلقى کیمراق بولغانلقدن کیلادور؛ باله
توقغان وقیده کی قدر آغر بولسه آنک آغرلقى آرتماقیده شول قدر كکوب
بولادور. باله‌لرک هر بلده آغرلقى آرتقی اوشبو تابلیمده کورسانلمشدر.

باله‌لرک یاشه،			ایر باله‌لرک آرتماقی			قز باله‌لرک آرتماقی.		
یاشی			کیلوغرام یعنی			کیلوغرام		
مقال	قداق	مقال	قداق	مقال	قداق	مقال	قداق	مقال
۲	۱۲	۲۹	۲۹	۱۱	۲۸	۲۵	۲۸	۲۵
۶	۱۸	۴۳	۹۲	۱۷	۴۱	۴۹	۴۱	۴۹
۷	۱۵	۴۸	۸۱	۱۸	۴۳	۹۲	۴۳	۹۲
۱۴	۴۵	۹۸	۸۶	۳۸	۸۲	۱۳	۸۲	۱۳

بدی یاشیگه قدر باله هر بلده ۲ کیلوغرام یعنی ۵ قداق قدر؛
۷ یاشیدن ۱۴ یاشیگه قدر ۲۱۲ کیلوغرام یعنی بدی قداق قدری آرتادور
البته بو حسابلر فقط تخمین بیلان گنه ایتلادور؛ هر باله‌لرک آرتماقی بز کور
گازگان جدولدن آرتوق پاخود کیم بولسه هم عجب ایمن-اما هر بی آناغه
باله‌لرک یخشی اوسماکینی بیلوب نورور اوچون شوندای هم بولسه كکابه
قیلادور.

باله ننگ كيوم لاری

باله ننگ كيوملاری يومشاق بولسون لکن تیراه نسادورغان درجده اسق هم تار بولماسون.

باله گه آفتاب ننگ فایده سی هم ضرری حصوصیده

بالای اسسقیلکن صافلاق اوچون یاز کون لاریده آفتاب اسسییده نوتق کردک ایمن دور، اما آفتاب ننگ نوری هر اوسلک گه ضرور بولغایمگه کوره باله اوچون هم ضرور دور. (۱)

باله ننگ تشلاری چقغانده بولادورغان اورولاری

ایکنچی و اوچونچی یاشیده بالفک بارچه تشلاری چقغان بولادور. تمام سلامت بولغان باله تشلاری چقغان وقتده هیچ بر کسل بیلان بلالیمی و آغرمی دور. شوندا ی بولسه هم تنجزلانه، نیک اسسقیلگی آشه هم اچی اوتدور. اگر تشلاری چقغان وقتده «کلارر» «خالیرینا» «کورچا» و شوکا اوخاشلیک کسلار پیدا بولسا، عافل بولماسدن درحال طبییغه کورکازمک کیردک چونکه بوندای وقتده عوام آراسیده اویم قیلوب یوری دورغان بیهوده کمپلار که تورکازمک ضرردن بولک فایده سی بوقدور. بوندای وقتلارده بالارغه مخصوص طبییغه قاراتوش کیرهک شونک اوچون که بالالار کسلینی بالار که مخصوص طبییقلدن آرتوق بلوچی بولمیدور؛ شونکا کوره بالفک سلامتلیگی حقننه بالالار طبیی ننگ مصلحتلاری بویسجه اش قیلماق کیره کدر.

باله ننگ معدده سی هم اچاگیلاریننگ بوزولوشی.

«کلارر» معدنک هم اچاگیلارنک بوزولوی بالالار اوچوی نهایتده

(۱) شونک اوچون باله باقولهدورگان اوی باله ننگ بوقلانن وقتدن بولک وقتده باروق بولق کره کدور.

صابون استعمال قىلىندۇر. بىككىنچى يىلدىن سوڭ آز آز سالقونچىراق، يعنى ۱۶-۲۵ غرادوس سو يىللىق سورتىدە ھەم بالىغە ضرر ايتىمىدۇر. ھەر لىتىرا (۱) سوغە بىر قىشق فرانسوزسكى ۋودكا ھەم شول قدر تېرىا تۈزى قوشۇلىدۇ، يىخشى بولادۇر؛ بوندای سالقونچە سو يىلان سورتىك بالىغە ضرر ايتىمىدۇر. چىنانچە تىنك پاكلىگى سلامتلىك اوچىن اينك كىرەك بولغان نىسە لىزەك بولىدۇر.

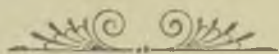
بالەنى ياتقوزوب يورتور اوچون كچوك آرابە

توغاندىن كىيىن يىش ھەقتىسى اوتىكاج بالانى تازا ھىراغە (كۈچىگە ياخۇد باغغە) چقارىپ يورگۈزەك بارىدۇر. اچىغ وقاتىغ شىمال بولماغادە تازە ھوا بالانك باشى ارغانىزىماسىگە يىخشى اثر بېرىدۇر. بالانى تازا ھىراغە آلۇب چىققان وقتدە ئوموشاق رىسورلى ھەم يابوق آراباغە سالۇب آلۇب چىققىن كىرەك بالانك اولكىى آىلاريدە بو آرابەنى كارادات اورنىگە استعمال ايتىد ھەم بارىدۇر لىكن بالانى باتۇچى بالانى يوانام دىو آرابەنى تەرى بىرى يورگۈزمىسۇن بچونىكە بوندای حركەتلار بالانك نارك ولطيف مېسىگە ضررلىكدر. بالانى كوتاروب يورگۈزگەندە آرقە سوبىاكلرى بو كۈلمىسۇن اوچون آرقاسىدىن ئونۇب ورگۈزەك كىرەكدۇر.

بالانك حركت لارىگە اختيار بىرەك حصوصىدە .

بالانك اعضالارى حركت گە، ياخۇد اشكە اوگراسون اوچون بالانك حركت لارىگە تمام اختيار بىرەك كىرەك. لىكن بالانك سوباكلرى و تەمىكلوى بومو شاق بولغانلىقتىن ۱- آيغە قدر آياغىغە باسقۇچ قۇبۇق بارامىدۇر. اگر بالە اوزى آياغىغە باصوب نورمىقغە ھەم بونىكە خوالاسە آنىكارمىك كىرەك. وقتى تېماسدن بورون بالانى آياغە باسارە ھەم بورورگە زورلامق مەكەن ايمىن چونكە (تەنى) گۈدەسى آغرلىقتىن آيت سونىك لارى بو كەلىك اخىمالى بارىدۇر.

اوخشاشلىك آغرىق لار پيدا بولسه اوشانداق طبيب چاقىرماق كېرەك . چونكى
 بالە نك آنا آناسى طبيبى چاقىرمايدىن بالە سىغە قايدە قېلە آلمىدۇ .
 ھەر بىر آنا اوزى نك بالە سون يوقا رۇدە مذكور بول بىلەن تېرىيە قىيە
 الله نك ياردىمى بىلەن تام سلامت بالە آناسى بولۇشقا مستحق بولۇر !
 كېلاچىككە نىستلى اوينىدىن ئەتەلە قىلۇش حصوصىدە ھم قابو وقتلار دى
 آنى بالە گە يىگىزىق حصوصىدە جدول طرىقى اىلە كورگازامش دور : نىستلى
 اوينىدىن ئەتەلە حاضرلىكاندە ايكى قوروق ھم پاك ايدىش آلوب بىرىگە كېرەك
 قدر نىستلى اوى صالئور ايكىنچىگە كېلاچىككە كورگازلىكانچە صالوق سو
 صالئور بو سونك بر حصە سىنى بر آر اونچە صالوب آراشدرولۇر : اوتى
 سوگد آراشدرغان وقتدە قالغان سونى نازە ايدىش گە صالوب قىناتولۇر : سو قاينا
 غاندىن كىن اىزىلىگان خامىن شول سوعە سالوب ايكى ابوچ دىقە قايناتولۇر :
 اوشبو تېرىمدە حاضرلىگان نىستلى اوى ئەتەلەسى بالە غە بر مرتبە يىگىزىكە
 يتە دورغان بولسون . بر مرتبە يىگىزور گە يتە دورغان نىستلى اوى نك سوتى
 اش قاشقى بىلەن آ۱-آ۲ قاشق بولۇر .



خطرناك دور است و قتلارده بوندی كسلار توغری خالیرینا نام كسل گه
ایله دور؛ خالیرینا اسه افراط آعر هم آقمنی نیز اولتره دورغان بر
آرودور بوندی و قتلارده بالنی یانگی سوت ییلان تویدیروی توقناتوب فقط
نیستلی اونی ییلان گنه تویدر ق کیره کدور؛ بو طعام یعنی نیستلی اونی شوندای
معدده بوزو اکان و قتلارده جوده یخشی بولادور هم باله نیز سلامت لاندور
نیستلی اونی هر ۲-۳ ساعتدن کین نئهله قیلوب یاخود سوت قیلوب
بیگز مک کیرد. باله نك آسینی تورلاندیرمک اوچون نیستلی اونیقه (نئهله
یاخود سوت) سار فاشق قزل ماث هم برآز گاکوا یاخود شور یا قوشوب
بیرولسه هم ضرر بولمیدور. اگر باله نك اچی سلامت لاندور نئهله گه بر آز
بانام باعی قوشوب بیرولور.

باله نك نفس یول لاری بوزولوشی. (کاتارر)

حالتی ککلیکدن نفسی بوللارده (کاتارر بولوب) باله بوندله هم خر-
لدی دور بولور و قتلارده اوشاندق طیب غنه فایده بیره آلور اکن طیب
کیلکانه، اسبق حایده نوتوب بوندلینی «آلینی» یاخود «غرو-
نوی» چای ییلان بومشامق کیرهک.

مالوچیتسا یعنی باله نك آغزی آغروشی

باله نك آغز اچیگه جفتان آق نرسه لار مالوچیتسا دیگان آغرق بار
اینگه دلالت قیلادور بونده هم طیب غه خیر ایتوب طیب کیلکانه بورنی
کسلاتا نام دارونی تازه پاخه ییلان باله نك آغز اچیگه سورت تورمق کیرهک.

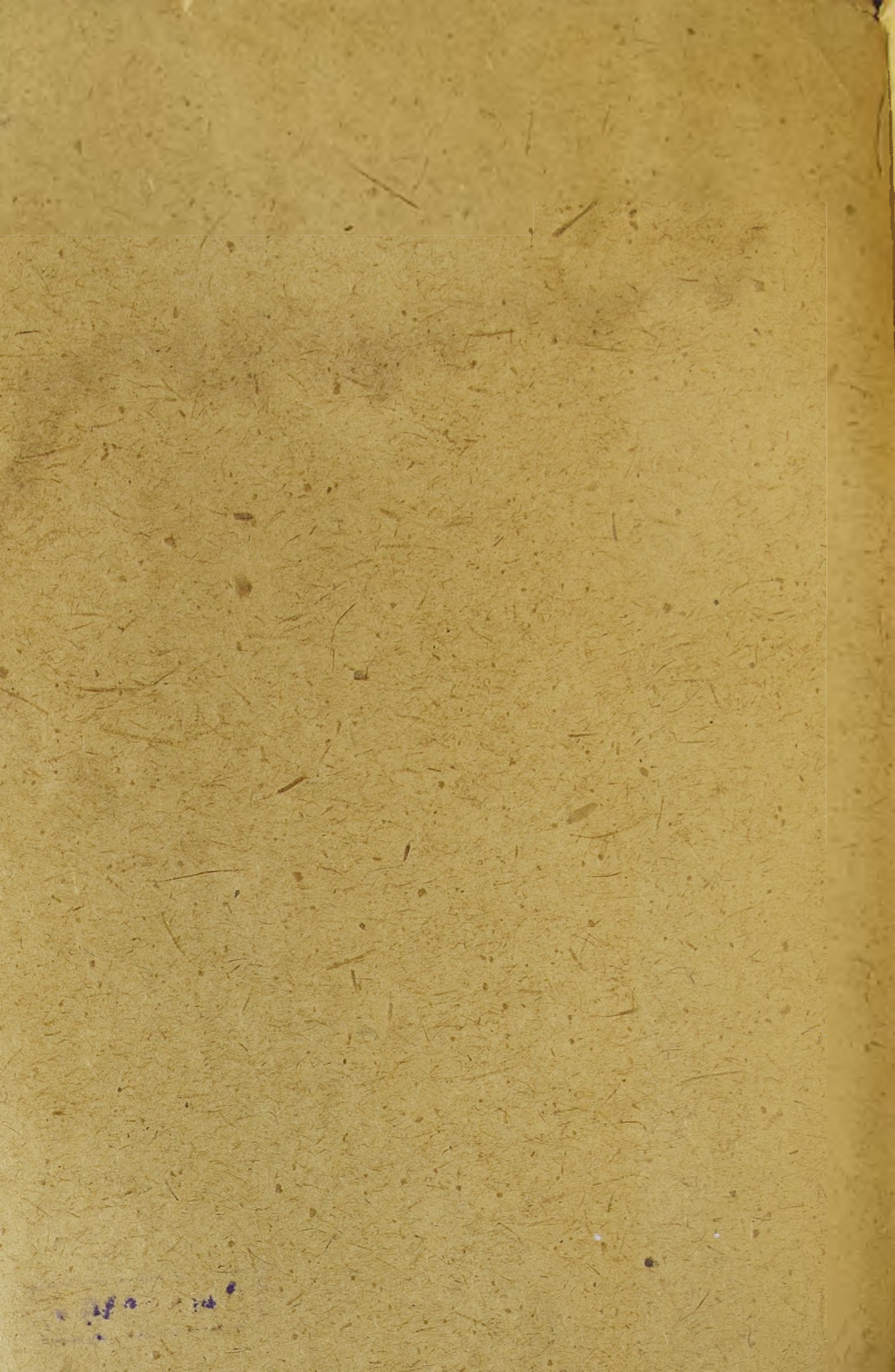
باله غه پیدا بولادورغان هر خیل آغرق لار

حصو صید ه

هر خیل تورلیك آغرق لار-چنانچه قجمه شش هم تامر نارنوغه

Ni $\frac{6930}{0}$

32 x 15



نېستلى او - نېدن بر مر تبه ايمزور لك سوت قىلور اوچون نيقدر اون كره ك	اوشانداق نيقدرسو قوشلورغه كېره ك	بر كوند نېچه مرتبه ايمزو حساي	ايمزو آراسى ده قانچه تنفس وقتى بولمق كېره ك	كېچەلارى لەنى تويد حساي
---	---	-------------------------------------	--	-------------------------------

۱ آيدن ۲ ۱/۲ آيغچه	۲ كچكنه چاي قاشقى	۱۰ آش قاشقى	۱۰/۲ ساعت ايمزوكدن ۶ مرتبه	۲
۲ ۱/۲ آيدن ۴ آيغچه	۱ آش قاشقى	۱۰ آش قاشقى	۱۰/۲ ساعت ايمزوكدن ۶ مرتبه	۲
۴ آيدن ۵ آيغچه	۳ چاي قاشقى	۱۲ آش قاشقى	۳ ساعت ايمزوكدن ۶ مرتبه	۱
۵ آيدن ۷ آيغچه	۱ آش قاشقى	۱۰ آش قاشقى	۳ ساعت ايمزوكدن ۵ مرتبه	۱
۷ آيدن ۸ آيغچه	۲ آش قاشقى	۱۰ آش قاشقى	۱۰/۲ ساعت ايديش دن ۵ مرتبه	—
۸ آيدن ۱۲ آيغچه	۲ آش قاشقى	۱۰ آش قاشقى	۴ ساعت ايديش دن ۴ مرتبه	—
۱۲ آيدن ۱۸ آيغچه	۲ آش قاشقى	۱۰ آش قاشقى	ايديش دن ۳ مرتبه	—

بوندن ده كاتنه باله لارغه هم مذكور ترتيبده ييگزلور.	ياخودسويوق شوربا ييگزو لور.	آندن صوڭ كاتنه لار بيلار بر وقتده تويدرلسه هر بولادور.
--	-----------------------------------	--

