

Handwritten text in Arabic script on a small, light-colored rectangular object.

۳۸۸۰۷۷

فروشنده: آقای صفری
عظیم

نام کتاب:

صفه‌الهی مظنی

مؤلف

مترجم

کاتب

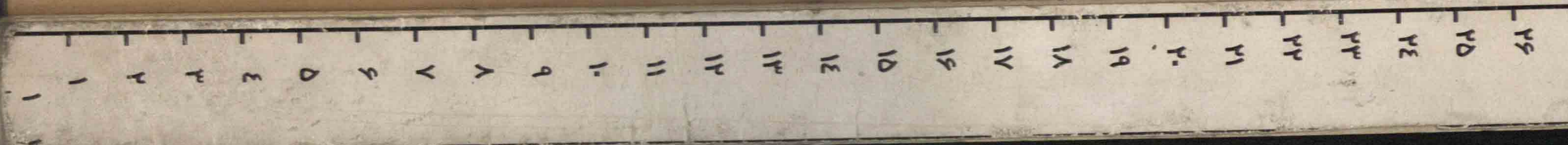
شارح

تاریخ کتابت: فارسی - عربی نوع خط: نوع جلد: نوع کاغذ:

ملا حظات:

ترتیبات و مشخصات:

۵ جز اول



۳۸۸۰۷۷

شماره:	۸۹/۱۰/۱۴	تاریخ:	جلسه:	فروشنده: آقای صفور عظیم
نام کتاب:				
مؤلف				
مترجم				
کاتب				
شارح				
نوع کاغذ:	نوع جلد:	نوع خط:	فارسی - عربی	تاریخ کتابت:

صفحه‌های مضمونی

۵ هزار و ۵۰۰

ملاحظات:

ترتیبات و مشخصات:

کتابخانه



وزارت معارف
و ادب

حفظ لفظی که مظفری

* مخصوص کلاس پنجم و چهارم ابتدایی

و صنایع مستظرفه
۱۳۹۹

و مطابق دستور پرگرام جدید ریاست معارف و اوقاف و صنایع مستظرفه
تالیف آقا میرزا محمد علی

تالیف

میرزا محمد علیخان مظفری

چاپ پنجم

مطابق دستور معارف
در کلاس پنجم و چهارم
ابتدایی
حق طبع محفوظ است
خود مولف است

۲۸۸۰۷۷

(حق طبع محفوظ)



(۱۳۴۵)

کل فروش طهران خیابان ناصریه در کتابخانه و معارف علمیه مظفریه

فَاللَّهُ

خَيْرُ حَافِظٍ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

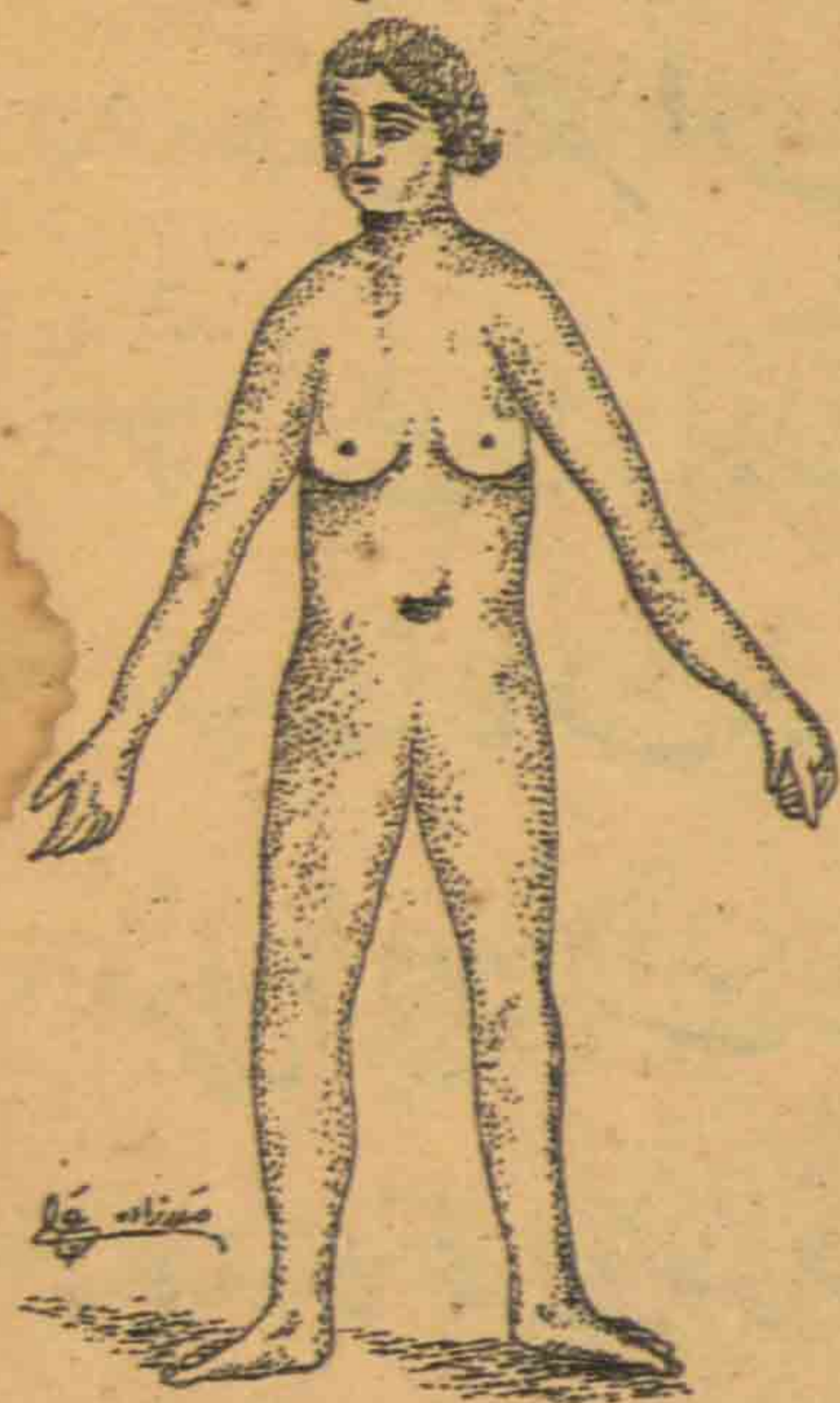
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حفظ الصحتہ - علم حفظ الصحتہ برای مرد و زن
پیر و جوان - غنی و فقیر لازم است چه هر کس
بدن دارد باید حفظ آن را بکند .

معنی حفظ الصحتہ - علم حفظ الصحتہ تعلیم میدهد
خوردن - آشامیدن - خوابیدن - راه
رفتن - لباس پوشیدن - کار کردن و ورزش بدنی را

صحت و مرض

اعضای بدن انسان مرکب است از جمیع اجزای و صورت



و سینه و شکم و دودست
و دو پا - هر یک از اعضا
بدن برای کاری خلق شده
و تمام با نظم و ترتیب مشتمل
کار خود میباشند .

صحت عمل اعضاست بر ترتیب و نظم
مرض عمل اعضاست خارج از نظم و ترتیب
خواب و بیداری

شب و روز بیت و چهار ساعت است برای حفظ

صحت - باید انسان هشت ساعت خواب
شانزده ساعت بیدار باشد

حرکت و سکون

در مدت شانزده ساعت که انسان بیدار است
اقتلا چهار ساعت باید در حرکت و باقی را ساکن باشد
باین طریق - هشت ساعت مشغول کار و تحصیل
چهار ساعت مخصوص تغذیه - چهار ساعت
مخصوص تفریح و تفریح .

هوا - هوامرکتب از و و بخار است - یکی اکسیژن
دیگری آزت و حیات تمام موجوداتیکه در کره
زمین زندگی میکنند بته بوجود اکسیژن است .

هوا می سالم - یکی از اسباب حفظ صحت

یعنی چیزهاییکه باعث تندرستی است تنفس است

در هوای صاف آزاد - صاف یعنی گرده و غبار

و دود نداشته باشد - آزاد یعنی راه خروج

و دخولش بسته نباشد - مثلاً اطلاق باید در راهی

متعد داشته باشد که هوا داخل و خارج شود

تنفس در هوای آزاد - باید دانست که مهمترین

غذای بدن هوای خالص و آزاد است که انسان

بآن تنفس میکند . اشخاصی که در هوای کشیف

زندگانی میکنند غالباً ناتوان و ضعیف میشوند و با مراد

مختلفه از قبیل سل و تب و نوبه دچار میشوند .

آب مشروب فاسد - همیشه بطوریکه غذا بر آبی
زندگانی انسان واجب است آب صاف و گوارا
واجب تر است - زندگی انسان بدون
آب ممکن نیست . پوشیده نباشد که حکما طب
ناخوشیها را بواسطه آب دانسته اند .
آب باید صاف و سبک و شیرین و برنده باشد
آب چشمه گوارا - و آب را که یعنی آبهای کجا
ایستاده اند همه ناگوار است مثل آب چاهها
- انبارها - استخرها .
آب صاف - امتحان آب - آب از دو
بخار ترکیب شده - کثیفترن - هیدرژن

امتحان آب صاف و سبک بدو چیز است یکی
انکه سبزی آلات در آن بپزند - دیگر آنکه
صابون در آن کف کند و لخت لخت نشود
آبهای کشیف - بواسطه آشامیدن
آبهای کشیف بیمار ناخوشیها پیدا میشود
مثل حصه - اسهال خونی - وبا - تب
بل - نوبه - در این صورت واجب است
که از آشامیدن آب کشیف احتراز کنید .
فصول اربعه و من اطن مختلفه
در ایران دو قسم سال معمول و متداول است
سال قسری - سال شمسی

سال شمسی عبارت از دوازده ماه است
 یعنی تقریباً سیصد و پنجاه و چهار روز و نه ساعت
 طول میکشد که ماه دوازده دوره حرکت خود را
 بدور زمین تمام کند. تاریخ بحرانی را مطابق سال
 قمری قمری قرار داده اند که ابتدا می آن از هجرت
 حضرت رسول صلی الله علیه و آله از مکرمه کربلا

مدینه طیبه است .

ترتیب اسامی ماههای قمری از شوال است

محرم الحرام - صفر المظفر - ربيع الأول -
 ربيع الثاني - جمادى الأولى - جمادى الثانية
 رجب المرجب - شعبان المعظم - رمضان المبارک

شوال المکرم - ذی القعدة الحرام - ذی الحجة الحرام
 سال شمسی عبارت از یکدوره حرکت زمین بدور
 آفتاب است و سیصد و شصت و پنج روز و
 شش ساعت طول میکشد که یک دوره حرکت
 خود را بدور آفتاب تمام کند .

سال شمسی را بر دوازده ماه و چهار فصل
 تقسیم کرده اند از این قرار :

سه ماه بهار : حمل شکر جوزا
 فروردین اردیبهشت خرداد
 سه ماه بهشت : سرطان اسد سنبله
 تیر ماه مرداد شهریور

سه ماه پائیزه میزان عقرب قوس

مرد ماه آبان آذر
سه ماه زمستان جدی و ثور حوت

دو کلمه بهمن هفتاد
سرما و گرمی

در سه ماه بهار هوا معتدل و در سه ماه تابستان
هوا گرم و در سه ماه پائیزه هوا مختلف و در سه ماه

زمستان هوا سرد است
ترتیب لباس پوشیدن و غذا خوردن

در بهار لباس را باید بجا اعتدال پوشید و
غذای شیری مطلوب است از قبیل

شیر برنج و فسنجی و غیره .

در تابستان لباس باید سبک و نازک و از
جنس کتان باشد .

در پائیزه چون هوا بیک میزان نیست باید
هشیار باشید که لباس را بمناسبت و
اقتضای هوا در بر مناسبت .

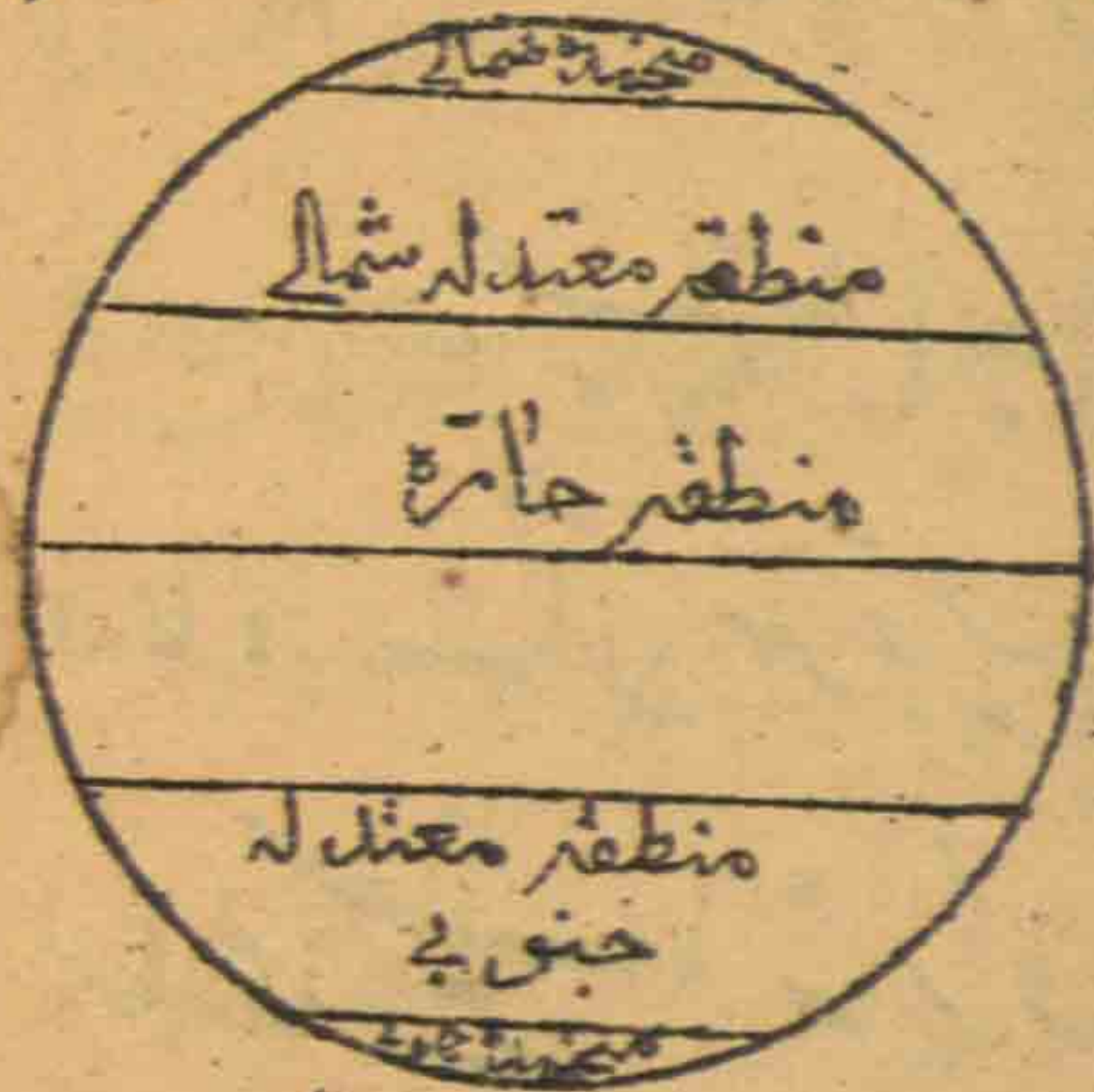
سه ماه زمستان هوا سرد است باید لباس
از جنس شام باشد . ولی باید دانست که نهان
نباید خود را زیاد گرم نگاه دارد که کسی که خود
را زیاد گرم نگاه میدارند باندک تغییر هوا مریض
میشوند اگر بفراتر نگاه کنید غالب آنها در زمستان با
لباس خفیف بسر میبرند و مریض میشوند در صورتیکه متمولین

در خرد و سنجاب غالباً مریضند و سبب این است که
 آن فقیر بدن خود را بسبب عادت داده و هر ما
 بدیش صدمه نمیزند پس بر هر کس واجب است
 که بدن خود را بگرمای عادت دهد تا
 بنیه و اعضایش قوی گردد .

پوشیده نمائید که تبدیل لباس تابستانی به
 زمستانی و بر عکس دفعه جایز نیست بلکه همچنانکه
 هوا و فصل بتدریج گرم و سرد میشود
 بهمان نسبت باید لباس را بتدریج سبک
 و سنگین نمود . که تغییر عادت دفعه غلط
 و باعث ناخوشی است .

فصول اربعه و مناطق مختلفه

برای کره زمین پنج منطقه قرار داده اند از انحراف
 منطقه معتدل شمالی . منطقه معتدل جنوبی



منطقه حاره .
 منطقه منجمده شمالی .
 منطقه منجمده جنوبی .

کره زمین کسب حرارت از خورشید میکند و
 چون نور و اشعه خورشید بمناطق معتدل و سرد
 و بحد اعتدال میرسد باین جهت گرمای آن
 دو منطقه معتدل است و چون نور و اشعه خورشید
 عمودی بمناطق حاره میرسد باین دلیل آن منطقه گرم است

و بنا طقی که از غذا اعتدال کمتر نور و حرارت
 میرسد آنجا سرد است . پس در این صورت باید
 دانست که آب و هوای هر مملکتی با هم منسوق
 وارد و در هر جا باید انسان مطابق آب و هوا
 و عادات آن شهر زیست و زندگی نماید
 ساعات شبانه روزی و تقسیم آن
 برای امور زندگی کافی
 حفظ تقسیم ساعات ایام و خالت کامل در
 حفظ الصحة دارد .
 خوب است روزهای هفت را برای کارها
 قمت نماید تا در اول هر روز تکلیف معین و

کارها منظم باشد از این قسرها
 شنبه تا چهارشنبه باغات معین مخصوص تحصیل علم
 و صنعت پنجمه مخصوص تذکار علوم و صنایع
 (با صطلاح دو کوره) جمعه مخصوص تطبیقات بدنی
 و صنیافت و دید و بازدید .
 اغذیه و شربه مفیده و مضره
 اغذیه - کم خواری - پر خواری - همانطور که
 چراغ روشن لفظ یا روغن لازم وارد میشود
 برای انسان زنده عنداللازم است . ولی
 باید دانست که غذا بحد اعتدال لازم است
 یعنی نه آنقدر زیاد بخورد که دچار دل درد شود

و نه آنقدر کم بخورند که بنسبه از دست برود
هضم غذا - از برای اینکه غذا ازود
هضم شود و مزاج سالم باشد باید غذا را نرم
بجایند و تداخل نکنند یعنی روی هضم
غذا نخورند که باعث سوء هضم - دل درد

و درد پسر خواهد بود
مضرات ادویه سرد - ادویه در غذا
از قبیله - فلفل - زنجبیل - دارچین
پل - ریشه جوز بسیار خوب و مفید است
ولی مهتر از زیادش سوء هضم
میآورد و قلب را خراب میکند

حفظ لثه و دندانها با دستور العمل
در درس گذشته ذکر شد برای اینکه غذا
زود هضم شود باید هر گونه غذا را با دندانها
نرم کرده پس از آن بخورند. اشخاصی که دندان
ندارند همیشه مستجاب درد شکم و سوء هضم میشوند
پس معلوم شد که دندان گذشته از اینکه باعث قشنگی و
زیبیت است برای سلامتی انسان نیز بسیار
مفید است. در این صورت حفظ دندان بر همه
کس لازم است. اشخاصی که طالب حفظ دندان
خود میشوند باید بدستور العمل ذیل رفتار کنند
همه روزه باید صبح با مسواک و کرد دندان

دندانها را بشویند و بعد از صرف غذا دندان باید
شسته شود و در آب غذائیکه لای دندان رفته
با خلال بیرون بیاورید که اگر بیرون نیاید
متغین کرد و توتلید میکرو و بها کند و از این جهت

دندان مدو و هم دندان فاسد شود .
کردن دندان - بهترین کرد دندان برای گوشت
آوردن لشره سفید کردن دندان و معطر نمودن
دندان باید باین قسم پخته شود .

پوست گرد و یعنی آن پوست وسطی که مثل چوب
سخت است دو مثقال و نیم باید سوزاند که مثل زغال
شود باینم مثقال پوست گرد و می سوزاند خوب

کو بیده و از پارچه نازکی بیرون کنند و اگر بخوابند
معطر شود با تله قطره حطر در اینم مخلوط نمایند
قسم دیگر - کربنات دو شو - دو مثقال
منیزی کلرید - یک مثقال - پوست گز گز گز کوبیده
نیم مثقال - زغال بید - دو مثقال
اسانس دو مانت - بیت قطره .

هر گاه هم روزی یک مرتبه با یک که ام از این
گروه دندانها را امواک نمایند در همه عمر

دندان سالم و دندان معطر بمباند
غذاهای سبک و مقوی برای اشخاص کم تنه
اشخاص ضعیف و کم تنه باید غذاهای سبک و

مقوی میل کنند - مثل شیر - تخم مرغ نیم بند - آبگوشت
 کباب . و اشخاصی که زیاد حرکت میکنند
 باید نان قندگی و نثاسته آلات از قبیل
 سیب زمینی و لوبیا و غیره نخورند .
 فایده غذا خوردن در وقت معین که
 غذا را باید بوقت معین خورد و دستور العملی که حکما
 در این باب داده اند از این قرار است .
 صبح باید قدری نان با چای صرف کرد .
 زیرا که اگر انسان صبح عادت بخوردن غذا
 نداشته باشد معده هر دم می شود آنوقت در وقت ظهر
 ناهار میل داشته اند نیز شش ساعت بعد از لقمه اصباح

وقت ناهار است و شش ساعت بعد از ناهار موقع
 عصرانه است که باید بقدر صبح کمی خوراک صرف
 شود و شش ساعت بعد از عصرانه وقت شام خوردن
 بنا بر این فاصله غذاها باید بیک میزان باشد
 تا خوب هضم شود .

شرح مختصری از ماکولات

آبگوشت و سوپ و کس از غذاهای سبک است
 تخم مرغ نیم بند بفاصله دو ساعت هضم میشود .
 و کباب و ماهی در سه ساعت تحلیل میشود .
 گوشت گوساله و جوجه هر چه بیشتر بچته شود زودتر
 تحلیل میشود .

بکس گوشت کوفته هر چه کبابش آبدار باشد
وزیاد بخت نشود زودتر تحلیل میرود. آنا باید
دانت که خوردن گوشت خام ضرر دارد
زیرا ممکن است میکروب سل یا تخم کرم که و
در آن موجود باشد

مضرات دویجات سی

بدون تجویز حکیم از تسبیل مرین
و تریاک و غیره

دوای سیستی بعضی اوقات برای معالجه
ناخوشیها مفید و لازم است در صورتیکه حکیم صادق
دستور و اجازه بدهد ولی کسانیکه بدون اجازه حکیم

اینگونه تمهات استعمال میکنند خطر جانی دارد
زنها سیکه باطنال بکیناه برای ساکت کردن
آنها کیف یا تریاک میدهند پیش خداوند مسؤلند

جسد بدن - تنفس حله می

بدن پوشیده شده است از پوستی که سوراخ سوراخ است
و آن سوراخها آنقدر کوچکند که چشم دیده نمیشوند فایده
آن سوراخها این است که عرق و کثافات داخل
بدن از آنها خارج میشود و فایده دیگر آن است
بمانظور که انسان با دامن تنفس میکند همیشه منظور بواسطه
سوراخهای جسد بدن نیز تنفس میکند پس لازم است
که همیشه مواظب باشند که این سوراخها (خلل و فرج)

گرفت نشود

استحمام - همه روزها شست و شوی علبه بدن
مخصوصاً صورت و دستها و پاها از واجبات است
و بهترین است که بدن را در اوقات مناسب با آب
سرد بشویند که بدن با آب سرد عادت کرده از
سردی خوردن محفوظ بماند .

آب سرد انسان را قوی و سستی و کسالت را
برطرف میسازد بنا بر این شخص آماده کار میشود
پس آب سرد نه تنها سبب پاکیزگی است بلکه
برای رفع خستگی و تقویت مزاج مفید است
شست و شوی بدن اطفال

شست و شوی بدن اطفال نیز همه روزها واجب است
لیکن از زمان تولد تا سن پنجگلی باید بدن طفل را
با آب نیم گرم شست و شود او را از آب سرد
و گرم محافظت نمایند چون بدن طفل نازک و لطیف است
آب سرد و ناپایم صدمه میسازد و از سن شش
سالگی باید متدرجاً آنها را با آب سرد بشناسانند
عادت داد که در زمستان و اوقات سردی
هوایی تاز و آرزو نشوند .

مخفیات آب دریا - شست و شوی با آب دریا
مفید و جهت شوری آب است پس هرگاه کمی
نمک با آب شیرین مخلوط کنند و هفته دو مرتبه

باب در ریاضت و شو نماند بسیار خوب است ولی
میش از هفته دوم مرتبه صبر کردارد و سبب غارش
ولاغری بدن خواهد شد .

ناخن بلند - ناخن بلند برای حیوانات خوب
و اسباب رفع حاجت است اما برای انسان
لازم نیست هر کس ناخن بلند دارد شبیه حیوان است
باید کمال مواظبت را داشته باشد که ناخنهای دست
و پا در هر هفته گرفته و چسب کهای زیر آن به
دقت پاک شود تا آنکه حرکت باغذائیکه میخورد
آلوده نشود .

برای رفع زبری دست - اول دست را

با آب گرم خوب شسته خشک نمایند و بعد قندی زنج
سفید در ظرفی حل کرده با سفید تخم مرغ بست
بمانند آنوقت قدری شکر (عطارد) دارد .

با آب مخلوط نموده دستها را با آن بشویند و با
آرد جو خشک نمایند دست لطیف و نرم خواهد
شد و هر گاه زیاد زبر است روزی سه مرتبه
جو هر لیقور ابدست بماند تا آنکه زبری رفع شود

آفتاب - نور و حرارت آفتاب برای
نشودنمای موجودات و تربیت حیوانات و نباتات
نافع است بهین دلیل نور آفتاب برای نموی
فایده دارد و بواسطه نور آفتاب موپر قوت شود

وسپاه کرده و کمتر بریزد
 نور و حرارت آفتاب شیش و کثافات را دفع کند
 ولی باید دانست که مقصود از منافع آفتاب اینست
 که انسان در آفتاب خانه منزل کند . زیرا نور
 و حرارت آفتاب از دور مفید و با فایده است
 و از نزدیک ضرر دارد پس باید وقت کرد که آفتاب
 بر و صورت نماید و گوشت و پوست را سپاه
 و فاسد نماید . تابش آفتاب فقط برای دفع
 عفونات مفید است .
 تمیز نکا بد شستن مؤ - همه روزه شانه کردن
 و شست و شوی مؤ لازم است مخصوصاً برای اطفال

واجب است تا گرفتار کجلی و داء الثعلب - داء القمل
 نشوند . داء الثعلب مرضی است در بعضی از نقاط سر پیدا
 شده سبب ریختن مو کرده (این مرض سر میست)
 داء القمل مرضی است که بواسطه شیش پیدا میشود و تخم آن
 پس از دو ماه پنجرار میشود . این مرض دائماً اطفال را
 در بخور بسیار دو گانه سبب ز و زخم و کجی میشود که هر دو مرض

داء الثعلب

داء القمل



اجتناب از امراض میرنه - از مرصها یکد میرنه
از قبیل کچی - سودا - زرد خشم سفلیش دوری
کنسید و با این طور مرصها آمیزش نماید
که مبتلا خواهید شد .

محافظة گیوان دستور آن

برای حفظ گیوان باهی دو مرتبه باید قدری بسوس
کندم را در آب جوشانید با کمی کف صابون مخلوط
نمایند و سر را با آن شست و شود دهند . پس از آن
زرد و تخم مرغ را خوب زده بر ریشه های موبالند
و پس از چند دقیقه با آب فایض گیوان را
شسته و شانه کنند تا مواز آفت رختن محفوظ بماند

منزل خشک و آفتابگیر و مرطوب

منزل انسان باید جایی خشک و عالی از رطوبت باشد
منزل مرطوبی باعث درد مفضل و فلج خواهد شد
اطاقمهای عمارت باید کرسی دار و بلند باشد تا از
رطوبت محفوظ بماند و همچنین اطاق مسکونی باید
در سمت آفتابگیر واقع باشد تا از منافع آفتاب
بی بهره نماند - آفتاب ضد عفونات و مگردست
جریان هوا - در دپنبره های اطاق باید مقابل
یکدیگر باشد تا هوا در آنها در جریان و راه خروج
و دخولش باز باشد .

محل مزبله و مطبخ و طویلک - اطاقمائی که

مزرگانه است باید از مزبله و مطبخ و طویله خیلی
دور باشد یعنی مجاور و نزدیک بخارات
و کثافات نباشد .

حیاط همه روزه باید جاروب و پاکیزه شود
اطاق خواب - اطاق خوابگاه در رستمان
بسیار گرم و در تابستان زیاد سرد نباشد
محل خواب باید بالای تخت یا جای بلند می باشد
که انسان از رطوبت و حرارت محفوظ ماند .
تشک و متکار و لحاف - تشک و متکار و
لحاف را هفته یک مرتبه باید آفتاب داد که
خشک و عفونتش برطرف گردد .

احترار از زنگونت خانه با استعمال ضد عفونی
هر گاه شخص بخواهد تغییر منزل بدهد باید از حالات
ساکسین قدیمی آنخانه تقطیر کند در صورتیکه آنها
مثلا بمرض مسری بوده اند باید در تمام اطاقها و زیر
زمینها حتی حیاط و فضای عمارت ضد عفونی بکار برده
تا دوچار آلودگی نشود . و پاشیدن ایندیفنیک که یک
نوع ضد عفونی است بسیار مفید و خوب است
چراغ و مضرات نور شدید برای چشم
نور شدید برای چشم ضرر دارد و باید چراغ
لامپ همیشه شعاع افکن داشته باشد تا
چشم از آفت سالم ماند

دو دنفت و زغال - دو دنفت و زغال کاه
بن است و کار بن بر ریه و قلب ضرر رساند
و انسان را به تب لازم (ریل) مبتلا سازد
مجرای بخاری - مجرای بخاری
و باید گستر باید همیشه باز باشد تا هوا داخل و
خارج شده هوای اطاق تازه ماند
تنفس در موقع خواب - در وقت خواب
باید سر قدری بلند تر از بدن باشد تا
انسان سهولت تنفس کند - عده کحاف
بقدری نباشد که سنگین شده بدن را بفشارد
گهواره هوای محبوس برای اطفال

پرده گهواره را در موقعیکه طفل خوابت باید بالا
زد تا هوای گهواره آزاد باشد و بداند که هوای
محبوس برای اطفال خیلی ضرر دارد
دستهای اطفال را از رخت خواب بیرون نگذارید و
پاها را گرم نگاه دارید که خون از دماغ بپایین نیفتد
(ضرر چسراع در اطاق خواب)
در موقع خواب همیشه چسراع را خاموش کنید
زیرا شعله چسراع هوای اطاق را کشیف میکند
موقع خواب - پس از صرف شام فوری
خوابیدن بسیار بد و سبب دیدن خوابهای
پریشان میگردد . دو ساعت بعد از شام وقت

خواب است شام را باید کت از ناظر صرف کرد
چون انسان در روز حرکت میکند و غدا از دست
تحلیل می رود .

اشخاص پر خور غالباً خوابهای پریشان می بینند

سینه بند فرزی و معایب آن

گرفتگی - کم بند فرزیست که زنان برای بار یک
کردن مکرر بکار میبرند این فشار بر خلاف حفظ

الصحة میباشد

(اقسام لباسها)

یکی از لوازم حفظ الصحة لباس است و لباس خنک است
لباس ضیافت - لباس پاکیزه و خشکی است

که در مهمانی پوشیده میشود .

لباس صنعت و خدمت - لباسی است که در وقت

کار و خدمت مناسب کار خود پوشند و در

غیر آن موقع لباس پس را بپوشند و می آورند

لباس مستیاز - لباسی است که رجال مملکت

در رؤسای نظام در مجالس رسمی پوشند

لباس راحت - لباسی است که تمام مردم

برای آسایش و حفظ بدن از گرمی و سرما میپوشند

این لباس بقانون طبی باید باشد از هر دو قالب بدن

باشد . لباس کشاد سبب زحمت است و از آن

از جمیع آوری آن عاجز ماند . و لباس تنگ

اسبانج است . لباس تنگ پوشیدن بدن
ماند که انسان بیای خود کند و بدست رنجور
بند و بی لباس خواب باید سبک و کشا باشد

در زمستان لباس شمی و در تابستان لباس
کسانی مناسب و مطلوب است - پوشید و فایده

که تبدیل لباس تابستانی به زمستانی بالعکس و فایده
جایز نیست همچنانکه هوا و فصل بتدریج گرم و سرد
میشود بهمان نسبت باید لباس را بتدریج سبک

و سنگین نمود .
(کفش راحت و تنگ و کش)

کفش باید اندازه پا باشد و پارافتش را در که کفش است

تهی پای رفتن به از کفش تنگ

بهای سحر به که در خانه جنگ
چرم کفش باید نرم باشد تا آسان قالب پا شود

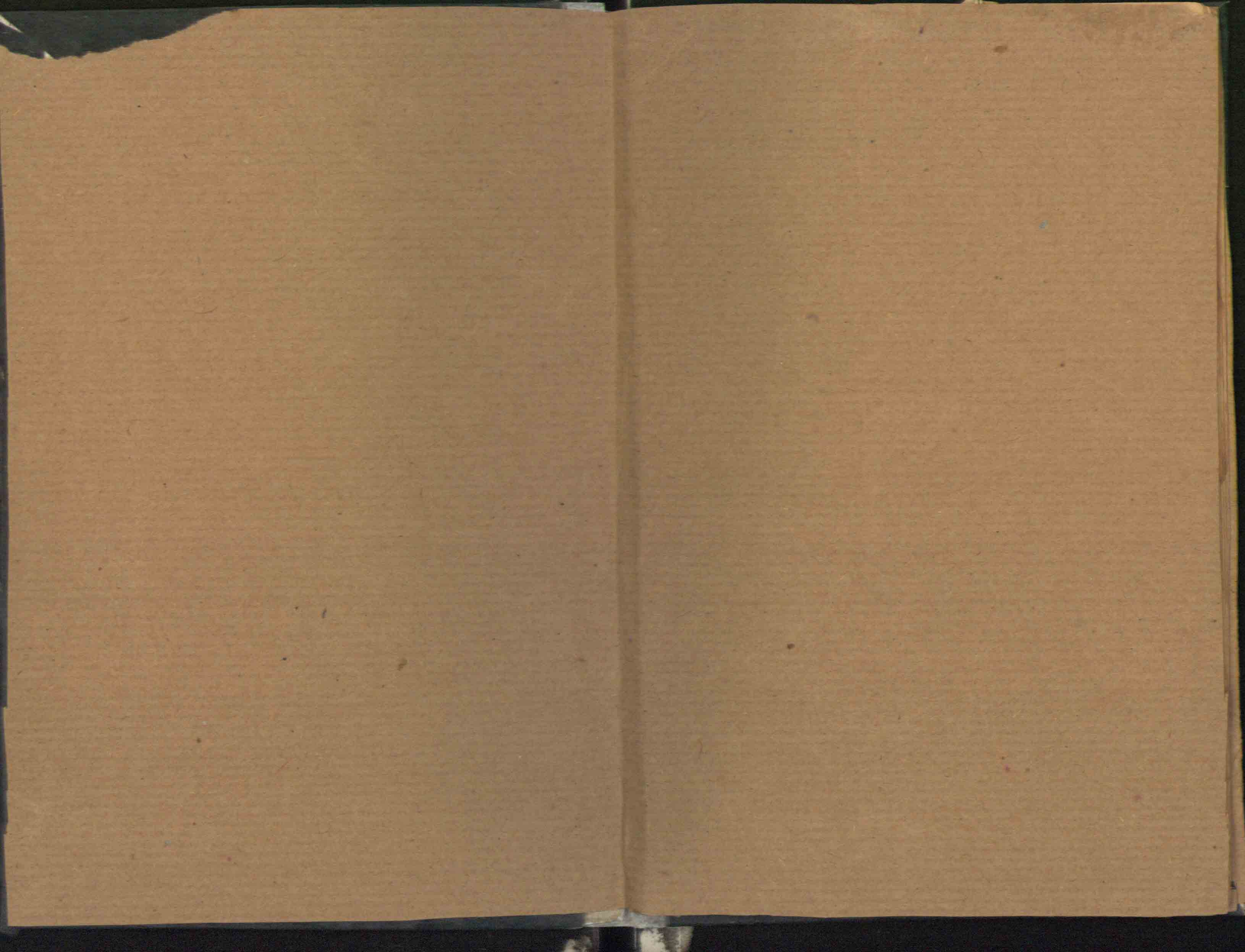


پاشنه کفش باید پهن و کوتاه باشد که راه رفتن
آسان گردد . در زمستان تخت کفش باید محکم باشد
که رطوبت پا سرایت نکند و باعث زکام نگردد
اگر ممکن است در زمستان کفش را با کفش بپوشند
پوشیدن کفش بدون کفش ضرر دارد خصوص در
تابستان که بچشم و پا بسیار دو صدمه رساند

در تابستان کفشی کتانی مناسب و مطلوب است
 رفع بید از طبو پس شمی و خرد و غیره
 برای رفع بید از پارچه ای شمی کاوڑ یا برک
 تنباکو را در بچپس یا صند و قورکس گذارید
 تا از آفت بید محفوظ ماند .

خداوند تبارک و تعالی بخواهد تمام مخلوقش
 پاک و نظیف باشد و خود فرموده است
 پاکیزه گان را دوست دارم .
 باید دانست که طهارت و نظافت که سبب شرافت
 انسان بر سایر حیوانات است برکت آب
 می شود . و بهین جهت خداوند آب را





۳۸۸-۷۷