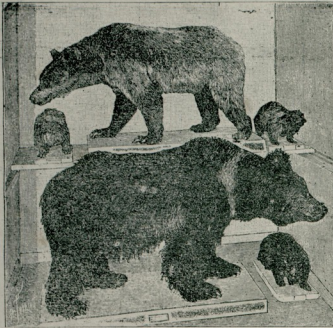


سرمد علی خاں

۱۳۰۷

پنجشنبہ کو ناسی نشرو انور فنی و ابرنی ہفتہ لک غنہ



— « اورسوس لوقونیکس » نامده کی آبی —

شیشکه باشلادی. رفیق غلشک متانت و مقاومتی
توکندی. محالزلکندن بر جسم جامد کی قالدیسده
بن اولانجه قوتمله تبدلات طبیعی قید اتمکده دوام
ایسم، ۴۰۰ مترو قدر دها چقوب جاروناجار بالونی
بوشالترق اتمکده مجبور اولدم. صوک نقطه ارتفاعده درجه
حرارت = ۲۷، و عدد نبضی ۱۴۵ ه بالغ اولدی ...

برائسان تضییق هوانک تحلفندن اوقدر متأثر اولماز،
یعنی هواسی آغر اولان چوقور یرلره هواسی خفیف
ولطیف اولان یوکسک محللرده اسکان ایده بایلر؛ فقط
بر برده تضییق هوا صیق صیق تحلف ایده جک اولورسه
او زمان نتایج وخیمه بوز کوستر.

مثلاً بعضاً یاز کیمه لری انسان براضطراب حس اتمکده
باشلار، و «بو آقشام هوا یک آغر!» دیه شکایت ایلر.
حال بوکده بو تعبیر طوغری دکدر: او محالزلک، او
اضطراب هوانک آغر لاشمئندن دکل، بلکه خفیفلاشمه
سندن ایلری کلور. بویه زمانلرده اکثر یا جئته وقوع
بولان و فیالک مقداری جوغلقده در. هله «فلج» [اینه]
کژتله وقوع کلیر.

هوانک یسوت ولطافت کسب اتمه سی بعض خسته.

یوسقی وارد، نه بر شیتی. یالکر برنس هازی
دورله نان بریلر طرفندن اولدورلش برده اسنک
برقاج دمت قیلخی کتیره تلکده موفق اوله تیلشدر.
اولجه آکل اللحم حیوانلردن براز بحث ایلشده.
نؤس لرک پاشنده فلتلری ذکر اتمک لازم
اولدینی کی بولوط رنکنده لکسی و قیصه
قو بروقلو کدیلری ده بیان اتمک ایجاب ایلر؛
بوندن صوکره صیره تلکله کایر. رنکاری
صاری، بدرنک، بیاض اوله رق اوروپاده کی
قوردرلک قیرمزسی رنکارندن چوق فرقلیدر.
بونلردن باشقه برنس هازی دورله نان
تیان — شان طاغری اوزرنده روس طبعیونندن
(سهوهر چوف) ک «اورسوس لوقونیکس»
نامی آلتنده کوستر دیکي وسویه آپسندن —

ایجابات اقلیمدن اوله رق — جزئی فرقی بوز رنکده بر
آبی اولدوردی. فرانسز هیئت سیاحتی بو حیوانلردن
ماعدا اوقطه لرک فاره لیتوسا کو چوک حیوانلرینه دایر
تدقیقاتده بولنه رق تاریخ طبیعیک بوقتملره عائد حدودینی
توسیه صرف همت ایلشدر.

مباحثه

علم حفظ صحت

عمری: شرف الدین مموری

— مابعد عدد ۲۰ —

«... بالونمز سرعت کامله ایله هواده یوزده رک ارتقا
ایدیوردی. بزیکسدیکه هوای نسبی ده اونستده لطافت
کسب اتمکده وصو بخارینک نقصانلغدن ناشی اوکمزده
طوران کاغسلر طبقی آتسه کوسترلش کی قیوریلوب
بوروشقمده ایدی. رقت هوانن تنفس کوجلشمکده
وبوسبيله ضربان قلب جوغلوب دوران دم شدتلشمکده
ایدی. نهایت بربریزک سوزلری ایشیده مز اولدی.
وجودده ضعف عظیم حس اتمکده باشلادم. اللرمی،
آیاقرمی یک زورقله قلداته بیلوردم. هر طرفم سیزلامه
وقان محطه طوغری هجومه استدار ایلیدیکندن دوداقرم

لقه مصاب اولان انسانلره فنا تأثیر ایدر. مثلاً جبال مرتفعه اهلایسی غایت قوی البینه اولورلر. هوالری صاف و میقرو بسز اولدیغندن آنلرده ورم خستلنی نادرأ وقوعه کلیر. آجاق حلالدرده ایسه ایش بونک عکسیدر؛ فقط قلب و آق جگر، غرتلاق، هوا بوروسی کبی اعضای تنفسیه و دورانیه لریده بر خستلق بولنانلرک و بالخاصه ورمه مبتلی اولانلرک نقاط مرتفعهده اقامت ایتملری جائز دکلدر؛ چونکه محال مرتفعهده فعل تنفسده قوت و دوران دمهده شدت وقوعه کله چکندن ذاتاً علیل اولان اعضا یوقدر یورغو نلغه تاب آور اوله میوب اقتراضه باشلار. آنک ایچون دائماً کوشک هوالی یرلرده اقامت ایتمه لیدرلر.

امراض مذکوره ایله مصاب اولایوب فقط وجود لری ضعیف، هضماری قوتسز اولان کیسه لرده بوسک تحللدرده او طورده جق اولورلر سه صاف هوا تنفس ایده جکلرندن هضماری انتظام کسب ایدر. هریدکلری شیئی هضم و مص ایده جکلرندن فعل تغذیه حقیله اجرا اولنور؛ وجوددخی نشوونما بوله جغندن ضعف برطرف اولور. بالعکس محیط اولان یرلرده تمهید اقامت ایلدکجه — احتمالی یوق — کندیلرینی طوبایه مازلر.

امراض مذکوره ایله مصاب اولایوب فقط وجود لری ضعیف، هضماری قوتسز اولان کیسه لرده بوسک تحللدرده او طورده جق اولورلر سه صاف هوا تنفس ایده جکلرندن هضماری انتظام کسب ایدر. هریدکلری شیئی هضم و مص ایده جکلرندن فعل تغذیه حقیله اجرا اولنور؛ وجوددخی نشوونما بوله جغندن ضعف برطرف اولور. بالعکس محیط اولان یرلرده تمهید اقامت ایلدکجه — احتمالی یوق — کندیلرینی طوبایه مازلر.

امراض مذکوره ایله مصاب اولایوب فقط وجود لری ضعیف، هضماری قوتسز اولان کیسه لرده بوسک تحللدرده او طورده جق اولورلر سه صاف هوا تنفس ایده جکلرندن هضماری انتظام کسب ایدر. هریدکلری شیئی هضم و مص ایده جکلرندن فعل تغذیه حقیله اجرا اولنور؛ وجوددخی نشوونما بوله جغندن ضعف برطرف اولور. بالعکس محیط اولان یرلرده تمهید اقامت ایلدکجه — احتمالی یوق — کندیلرینی طوبایه مازلر.

امراض مذکوره ایله مصاب اولایوب فقط وجود لری ضعیف، هضماری قوتسز اولان کیسه لرده بوسک تحللدرده او طورده جق اولورلر سه صاف هوا تنفس ایده جکلرندن هضماری انتظام کسب ایدر. هریدکلری شیئی هضم و مص ایده جکلرندن فعل تغذیه حقیله اجرا اولنور؛ وجوددخی نشوونما بوله جغندن ضعف برطرف اولور. بالعکس محیط اولان یرلرده تمهید اقامت ایلدکجه — احتمالی یوق — کندیلرینی طوبایه مازلر.

امراض مذکوره ایله مصاب اولایوب فقط وجود لری ضعیف، هضماری قوتسز اولان کیسه لرده بوسک تحللدرده او طورده جق اولورلر سه صاف هوا تنفس ایده جکلرندن هضماری انتظام کسب ایدر. هریدکلری شیئی هضم و مص ایده جکلرندن فعل تغذیه حقیله اجرا اولنور؛ وجوددخی نشوونما بوله جغندن ضعف برطرف اولور. بالعکس محیط اولان یرلرده تمهید اقامت ایلدکجه — احتمالی یوق — کندیلرینی طوبایه مازلر.

امراض مذکوره ایله مصاب اولایوب فقط وجود لری ضعیف، هضماری قوتسز اولان کیسه لرده بوسک تحللدرده او طورده جق اولورلر سه صاف هوا تنفس ایده جکلرندن هضماری انتظام کسب ایدر. هریدکلری شیئی هضم و مص ایده جکلرندن فعل تغذیه حقیله اجرا اولنور؛ وجوددخی نشوونما بوله جغندن ضعف برطرف اولور. بالعکس محیط اولان یرلرده تمهید اقامت ایلدکجه — احتمالی یوق — کندیلرینی طوبایه مازلر.

امراض مذکوره ایله مصاب اولایوب فقط وجود لری ضعیف، هضماری قوتسز اولان کیسه لرده بوسک تحللدرده او طورده جق اولورلر سه صاف هوا تنفس ایده جکلرندن هضماری انتظام کسب ایدر. هریدکلری شیئی هضم و مص ایده جکلرندن فعل تغذیه حقیله اجرا اولنور؛ وجوددخی نشوونما بوله جغندن ضعف برطرف اولور. بالعکس محیط اولان یرلرده تمهید اقامت ایلدکجه — احتمالی یوق — کندیلرینی طوبایه مازلر.

امراض مذکوره ایله مصاب اولایوب فقط وجود لری ضعیف، هضماری قوتسز اولان کیسه لرده بوسک تحللدرده او طورده جق اولورلر سه صاف هوا تنفس ایده جکلرندن هضماری انتظام کسب ایدر. هریدکلری شیئی هضم و مص ایده جکلرندن فعل تغذیه حقیله اجرا اولنور؛ وجوددخی نشوونما بوله جغندن ضعف برطرف اولور. بالعکس محیط اولان یرلرده تمهید اقامت ایلدکجه — احتمالی یوق — کندیلرینی طوبایه مازلر.

امراض مذکوره ایله مصاب اولایوب فقط وجود لری ضعیف، هضماری قوتسز اولان کیسه لرده بوسک تحللدرده او طورده جق اولورلر سه صاف هوا تنفس ایده جکلرندن هضماری انتظام کسب ایدر. هریدکلری شیئی هضم و مص ایده جکلرندن فعل تغذیه حقیله اجرا اولنور؛ وجوددخی نشوونما بوله جغندن ضعف برطرف اولور. بالعکس محیط اولان یرلرده تمهید اقامت ایلدکجه — احتمالی یوق — کندیلرینی طوبایه مازلر.

۶ : صام روزکاری [سوم] — که غایت رقیق قومله مخلوطدر — اسدیکی آساده قابلیجه بریره کیزلوب روزکارک تاثیرندن قورتولوق، یولجیق آساسنده یاغلی بر ماده ایله جیلاق عضولری صیوایوب مندیله، چارشاف و سائر ایلهده یوزی کوزی کیزله مک مقتضیدر .

۷ : بعضی محالرده هواغایت متبدلدر ؛ یعنی برمدت صیاق بر روزکار اسوب بعده آتی تعقیب ایدن بر ریخ باردورنه لنی صوغوتور . اووقت « آدم سن ده ! یاز صوغوی ایلشیز ، چوق سورمز . هم بن آلیشقیم » دیه وجودی محافظه ایتمک خیلی تلفاتک سبب مستقی اولیور .

هوا صوغور صوغوماز ، ولوکه برکون دوام ایسون . ینه ملبوساتی تقویه ایتملیدر . ایلمک هزار و صوکه هزاره تبدلات هوا یه کثیرالوقوع اولوب هر کسده لازم کان تقیدات حییه رعایت ایتمکدن تلفاتک الچوغنی مواسم مذکورده وقوع کلدیکی ایستایستیدن آکلا شتقددر .

۸ : هوا نه قدر ساکت و صیاق اولورسه اولسون یه کچه لری یا ییله جینی زمان بخیره لری قایماغه دقت اولنایدلر .

تجربیات

دورنور (قارل یرتس) ک ریاضی آنتنه امین یا شا
هیئت مغربی (مابعد واتنی)

غالاسیلرک بک یاقشقلی انسانلر اولدقلرینی و زنجیردن زیاده قفقاس چنسه بکره دکلرینی وقاره کوز - لریسک حدت و هیجان زمانلارنده قپ قرمز کسلدیکنی (پتسرس) روایت ایتمکددر .

(اودا — بورو) ده (وایوقومو) اسراسی اراضی زرغنده استعمال ایدلمکده ایش . پتسرسک تخمینه کوره حاکک ۱۲۰۰ محاربدن عبارت اولان قوه موجوده سی اسکی بر اردونک بقیه سیدرکه حربله مشغول اولان غالاسلر آغر آغر بونی غائب ایتمشدر . غالاسلرک قادیلرینی پتسرس قبطیلره بکرمکددر . ۶ تشرین اولده سیاح مومی الیه بونلره قارش قوه جبریه مراجعت مجبور و نهایت الامر اراضی مذکورده آلمانیا حایه سنه آلفه موفق اولمشدر .

مراجعت ایتک لازمدر . طیب بیه ، مزاج ، خستعلق جهتیله لازم کان معاینه فیزی اجرا ایدوب اورانک هوا سیله الفت اولنوب اولنمیه جغنی سویلر .

۲ : بر قریه تأسیس ایتک ، بر اوایدمرق ، مکتب خسته خانه وفایر قه کی اما کن جسیه انشاسی ایجاب ایستدیکنی زمان یقینلرده را کدر کول ویایاطاقاق ، مزبله ک ، بولنوب بولنادیغه دقت ایتک لازمدر . یقینلرده ایله برشی وارسه روزکار اجسام متعفننی نقل ایده جکندن اقامت جازدکلدر .

۳ : وجود نه قدر صاعلام ، بیه نه قدر قوی اولورسه اولسون ، ینه بخیره نی آچوب روزکاره قارش او طور مق انسانک موته سبب اولور . باخصوص انسان ترله بجه نمکنسه چاماشیر دیکشیدریمه لی ، ممکن دکلسه وجودی محافظه ایتملیدر . روزکاره قارش دکل ، جریانسز بر محله ییله تری بر آدمک صوبونوب دوکونوب او طور ماسی ذات الجنب کی بر چوق دفعی غیر قابل امراضک ظهورینی موجبدر . واپوره بیلدیکنی زمان ابتدا قاماره یه اسوب بر از استراحت ایدره ک وجودک قیزغیلغنی کیدردکلن صوکره کوکرته یه جیمالی ، ممکن اوله بیلدیکنی قدر جریان هوا یه معروض اولمایان بر بوجاغه او طور مایلدر ؛ لاجل التزه بر مسیره کیدلرکی زمان تر قورومق سزین فی جیقاروب و کوکی باغری آچهرق بر بارداق ده صوغوق صوایچمک اتخاردن باشقه برشی دکلدر !

۴ : یاغموردن ویاسر بر سیدن طولانی البسه ایصلانه جق اولورسه مان تبدیل ایتک وظائف حییه دندر ؛ چوکه البسه ک صولری تضر ایدوب کیکک ایچون حرارتی کندیلرله تماسده بولان بدنن آله جقلری جهته عادتاً روزکار کی اجرای فعل ایلر ؛ او آنده انسانک بوکرینه قارنه بر صایحیدر یا ییشیر ؛ هرنه قدر تدای ممکن ایسه ده بعده بک جزئی بر سبیله تکرار ته جکندن انسانک موجب موتی اولور .

۵ : مکتب وسائر غلبه لقل محالرده هرنه قدر هوایی دیکشیدریمک ایچون بخیره لری آجیق طومتی و روزکارک کوروب جیمه سانه مساعده ایتک لازمده جریانک چوجوقلر اوزرندن کچمه سنه دقت ایتکده الزمدر .