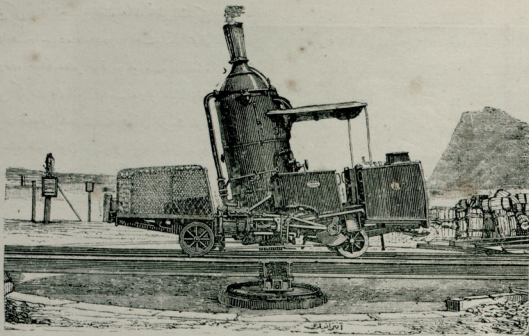


سرمد علی غفر

۱۳۰۷

پنجشنبه کو نایب نسیرو او نور فنی و اذنی هفیه لک غفره



« ریکی » طائی شمن دوفری لوقوموتینی

حَفْظِ صِحَّتِ

علم مفظ صحت

عمری : شرف الدین مغوی

— مابعد عدد ۳۵ —

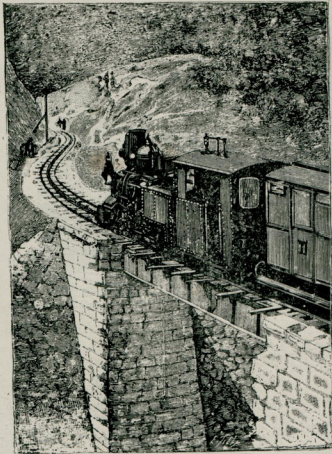
نباتاتک یشیل قطعه لرنده (فلوروفیل) دینان بر ماده موجود اولوب بو تحلیل ایشی او کور مکده در ؛ فقط ضیای شمک یار دیننه محتاجدر . بولوطلو زمانلرده ، ویاخود کچه وقتلری ایقای خدمته مقتدر اوله ماز .

ایشته بورایه قدر اوزون اوزادی به ویریلن ایضاحلندن هوانک عناصر مختلطه سی آراسنده کی موازتی و بونکده نباتاتک یشیل قطعه لرنیک کوندوزکی تنفسلری سایه سنده میسر اوله بیلدیکنی قارلرم پک کوژل آکلامشاردر .

هرای محصور — بر محله اسباب کثیره اله ترکیبی بوزولمش وهوای خارجیه اشتراکی قطع اولتهرق تجدیدی بولنه کیده مش هوایه (هوای فاسد ویا محصور) دینلیر . هوای فاسد ، تنفسله مولدالمحوضه سی اکسیلش و (حامض قاربون) ی حال طبیعی به نظر آ سکر اون مثلی جوغلانش دیمکدر . بوندن ماعدا مزبله ، کورمه لک ،

ینه میدان تجربه یه قونولمه باشلایان طاغ شمن دوفرلری بوکون درجه کماله وارمشدر . بوندن اولکی نسخهلر منک برنده (ریکی) طائی شمن دوفرلری عرض ایتش و بو خصوصه لازم کلن تفصیلاتی و برمشدر .

خطوط قدیمده طاغ شمن دوفرلرنیک کندیلرینه مخصوص لوقوموتیفلری ، واغونلری اولور ، و بونلر عادی بر خط اوزرنده سفر ایده مزلر ایدی . اک صوگ اصولده انشا اولان خطرلرده ایسه مستوی برلرده دمیر یوللری عادی بر صورتده یعنی دیشمز اولوب یالکر یوقوش واینیشلرده بودیشمز خطرلر اورتیه سنده دیشلی اولهرق بر اوچچی «رای» دها موضوعدر . لوقوموتیف وواغونلرده ده ، یوقوشلرده دیشلی رایلر اوزرنده حرکت ایدوب باشقه زمانلرده معلقده قالمق وایکی جهته کی تکرر لکلرک اورتیه ته تصادف ایتک اوزره ، دیشلی اولهرق برر اوچچی تکررک دها موجوددر که بوسایه تره هم دوز بریول اوزرنده ، همده اینیش و یوقوشلرده اجرای سیر و سفر ایده بیلیر . شو اصول نعم ایدرسه اوافق تفک میللر ایچسون طورای قازمق ، تپلری دملک کی عملیات مشکله به احتیاج قالمایه جق در .



بکی انشا اولانان یوقوش خطی

تأثیر آتی ده کورولن علام شوندن عبارتدر :
ایلك اوکجه بوتون وجودده بر قیرغینلق طوبولور .
ضربان قلب ونیض کسب شدت ایلر . تنفسده برکوجلک
وطارلق حس اولغنه باشلار . بده باش دوئمسی ، کوز
قازاریتسی ظاهر اولور ، وبو حالدهده هوای صافه نائل
اوله مازسه تر جوغالیر ، اعضانک هر طرفنده آغریلر
صیزیلر ، باخصوص الک شدتلی اولهرق کوکمده ظهور
ایدهرک انسانی مضطرب ایلر ، ونهایت بر اوپوشوقلق
وهذیان ایله موت واقع اولور . بوکا بک جوق مشاللر
کوستره بیلیر : ایستیلاده چیچک مراقیلسی برقادین بر
کجه یاتارکن اوطهسنی ساقسیرله تولدوردر ، صباحلین
باغین یاندینی حالده بولورلر . نهایت صاف مولدالموحسه
قوغلاقتلقه ، بیک کوجلکله اعاده حیات ایستیره بیلیرلر .
آمریقانک ایستادی کشفنده بر جوق اسیر قومانیلری

مزارلق کی داتما اجسام عضویهنک تحلل ایستدیک
محللرک هواسی ده فاسددر ، چونکه محال
مذکورده حیات مضر (قاربونلو مولدالماء) ،
(حامض کبریت ماء) ، (فوسفورلو مولدالماء)
کی مواد ظهور ایدهرک داتما هوایی تلوث ایلر .
بشاء علیه طورغون صولر ، باطافلقلرده بو
جنسدندر . هله مشالره تمیز باقیایه جق اولورسه
هواسی چالوجاق فساده اوغرار . (نشادرروسی)
کی بوغوجی جستمیلر حاصل اولور . باخصوص
لغملرک فنه تطبیقاً انشا اولتاماسی ویاخود بر
جوق قصبه لر مزده اولدینی کی بر چوقوره تراکم
ایستدرلهسی هواسی الک زیاده افساد ایله دین
حالاندندر .

بونلردن باشقه ازد خاملی یرلرده کرک
جکرلردن تنفس طریقله طیشاری اوغراییان
بوغو ، کرک بویله یاز موستنده جلد مزدن افزاز
اولنان تردخی باشلیجه اسباب تلوثیدهندر .
هوای محصور ویا هوای فاسدک انسان
اوزرینه ایکی درلو تأثیری طوقونیور : بری
تأثیر تدریجی ، دیکری تأثیر آتی .

تأثیر تدریجی ، داتما محصور وفاسد بر هوا ایچنده
یاشامنه آلیشمش ویا حسب الضروره مجبور اولمش انسانلرده
کوردولور . بو بیچاره لرک رنکی صولمون ، وجودلری
درمانسز اولور . نه قدر ایی تغدی ایستهلرینه حقیله
بسلنه مزلر ؛ چونکه بر (قیرالدم دائمی) به دوچار اولورلر .
بویله یرلرده بوتون خسته قتلر مزمن حاله کچر . صره جه
ویا خصوص ورم علای هوای محصورده یاشاییان بیچارکانه
کوردولمکدهدر .

تأثیر آتی ، بوکا هرکسک تخملی بردکلدر . اوللا ،
ارککلر قادینلره نسبتله هوای فاسده دها زیاده تحمل
ایدرلر .

تأثیر آتی ، کوجلو قوتلی اولانلر دها زیاده محملدرلر .
نالتا ، چوجوق واختیارلره نسبتله کتخلر دها
مقاومتلدرلر .



برقوش خطی

تشکل اتمشدی . بونلر آفریقادن بیکلرجه زنجیلری
کیلره طولدوروب آمریقا معدن اوچاقلرینه سوق ایله
آج صوسز چالیشدیرلردی . ایکی اسیر کمییی بحر
محیطده فورطنیه طونولش ودرت کون صوکره انبارلر
آجیلدقه بوزلرجه کشیک هوی محصورک تاثیریه تلف
اولدقاری کورولشدیر .

۱ : صاف هواده تنفس ایچون ممکن مرتبه یوکسک
واطرافی چارلق وباغچه لک برمحده اقامت ایتملیدر . ذاتاً
بو خصوص پک اسکیدن بری عربلر معرفتیه اورتیه
قونش وکافه مدیان شرقیده هراوک آغاچقلی یرده

اسکی محاربده اسرا منفذسز زندانلره طولدورلدیفندن
بوصورتله بیکلرجه آدمک هوی مفسد سبیلله اولدکارنی
تاریخلرده اوقوبورز .
بوموت هوا (حامض فحم) ک تراکندن ناشی وقوعه

قدر اوږدېدن جيقوب هواسی بیکله بهرک بعده کيروب اوږدورمغه دقت ایتمی، و آقشام یا نمازدن اول ینه بر ساعت قدر بنجره لری آچدق تبدیل هوا ایله ملیدر. برکی به ساعده لاقول ۱۰ مترو مکې هوای صاف اقتضا اید جکندن بر اوږده غلبه لکه یا تماماسی و ممکنه بر بنجره به فرلداق طاقه لره، دکله تیه دن بر دلیک آچیه لره قنجد غیر محسوسه همت ایدله سی محافظه تحت نقطه نظر ندۀ مساحه سی غیر جائز تدایردن در .

تاریخ طبیعی

نوقتریت یغولرس

اخیراً ذات الندایا نوعس دن طبیعیه کوسنیکه بکر بر حیوان کشف اولنشدردکه [۱] اسمی : (نوقتریت یغولرس) در . بواسم حیوانه کاشفی اولان معل (ستیرلغ) طرفدن وریشدر .

معلم مومی الیه اوسترا لیا قطعه سی مجموعه حیواناتک اکلای ایچون تدقیقات و تحریات اجرا ایمکده ایکن قطعه مذکور دنک وسطنده بولان صحرائ وسیع اوزرنده بو حیوانی کشف اتش در .

حیوان پک غریبدر . بره طالمق خصوصنده کوستردیکی مهارت، سرعت کوسنیکه بیله غبطه بخشا اوله جق بردر جده در . یاورولری قارنده بولان برکیسه ایچنده طاشیر . شکلی جهتیه قاب کوسنیکارینه پک مشابه درکه بولر بو جکرله تعیش ایدرلر ؛ اکثر یشله جنوبی آمریقا ده بولنورلر . انسانیه صورت حرکتی جهندن ده اراضی نالته ده بولنش اولان ایلک ذات الندایا به بکرلر . (نوقتریت) لک بولنسیغی مواقع ، (آده لاید) شهرندن بیک انکلیز میلی قدر شمالده ، (شارلوت - وائر) ایله (آلیس - سیرنغ) استاسیونلری آراسنده در .

شمالاً کندیسنه، شمال غربیدن جنوب شرقیه بطوغرو آقان ۸۰ میل طولنده اولان قفق - ریو - نهری مجراسته

[۱] بو حیوانک رسمی (۳۴) نیجی نسخه در .

بانچمسی بولنمسی عادت حکمنه کچمشدر . مکتب، قیشله ، خسته خانه فابریقه کبی غلبه لکه اقامت اولان انیه جسمه نک شهر دن خارج، اطرافی آجیقلاق و بوضورتله تجدید هواسی قولای محلولر ده انشا ایدله سی بواسا اوزرینه در .

۲ : شهر ، قصبه . کولورده صواققارک مستقیم و ممکن مرتبه کنیش ودائماً کثرته او محله هوب ایدن روزکاره مقابل اولمسته و سنارک دائماً بر ارتقاعده بولنمسته دقت لازمدر ؛ چونکه عکسی حالده جریان و تجدید هوا منقطع اولور . صواققاره آیلا ندیز، آقاسیا، صالقم، آت کستانه سی کبی هم نشوونمسی سریع، هم اوراقی کثیر آغاجلر غرسیه جابجا محله لر آراسنه میدانلر آچیه لره واسع باغجلر تظنی لک زیاده اهتمام اولنسه جق قواعد صحیه دندر . اوجاق و صوبا بورولری اولدجه یوکسک، هیچ اولماز سه بنالک جایسنی کچکین انشا ایتمه لیدر .

۳ : مطبخارک آری اولماسی، یاز قیش اوږده ایچنده حتی حویلده کومور یا قماماسی الزمدر .

۴ : سیرن اولور ذهابیه کچهری آغاج آلنرنده، جابر ایچنده یاقتدن صابناییدر . حتی یاناق اوږده سندنه کجه لین ساقی بولندور ماملیدر . چونکه معلومدرکه نباتات کچهری (حامضی نعم) نثر ایدرلر، بوغاز هوادن آغر اولدینی جهته دایماً آجلاق محلولر طوپلانیر . آغاج آلتنده یانان شخصی اولدور . یاناق اوږده لرنده کدی، کوبک کبی حیوانات، بخصوص انساندن زیاده مولدالمحوضه صرف ایدن قوشلر بولندور ماملیدر . کولورده بارکیه، اینک کبی حیوانی و قولو قچمه به یانان طاووقلری اکثراً خانه نک برکوشه سنه قورلر . اگر بولنرک باشقه برده محافظه سی ممکن دکله باری طاوایندن خارجه متعدد کنیش دیکلر آچوب بوضورتله هوانک دگشته سنه غیوت ایله مک وظائف صحیه دن معدوددر .

۵ : هر اوده یاناق اوږده سنک آری بولنمسی و کوندزلی اورانک بنجره لری آچوب ایجری کیمسه کیرمیه رک آقشامه قدر هواسنک دگشدرله سی مقتضی اولوب ممکن اوله مادیغی تقدیرده مطلقاً صباحلین ایکی ساعت