

سَرِّ مَلَمَ نَا لُ غَنَ شَہ

۱۳۰۷

پنجشنبہ کو ناسری نشر اولو فرنی و لاری ہفتہ لک غنہ

ادارہ خانہ و مطبعہ سی:
استانبول دہ باب عالی جادہ سندہ محل مخصوصہ
درج ایدلین اوراق اعادہ اول نماز

نسخہ سی ۱ غروشه

Le N^o 1 Piastre

بدل اشترا

برسنہ لکی (ہوستہ اجرتیلہ برابر) ۵۰ غروش
آلتی آیلنی ۳۰ غروش

يک پيشيرمکه اولدقنلرند بونک نه درجه لرده مغاير
صحت و عايت اولديغي تقدیر ايچون بلديه اطبا سنک نظر
دقترينک بورالره منعطف اولماسنی تميدن باشقه بر شی
ديه م .

۷ : محبس لک طبيعی بنجره لری طاروکو چوک اولوب
باتغده اولورمغهده قوغوش مشترک اولديغدن جریان
هوا ايچون بر چوق منفذلر کشادی لزومی و کوندوزلری
محبوسينک صالمه اخراجيله تجديد هوانک ممکن اوله جغنی
عاجزانه توصيه ايلرم .

۸ : معدن اوجاقلریله تونلرده هوانک يکيلته سی
بهمه حال مخصوص آتیلرک استعماله باغليدر .

۹ : تقيدات محبوسه وایه دن بری ده کو چوک چو چوقلرک
کونده ايکی ساعت قدر قیرلق، فرحلق بر محبده هوالدير .
لماسته، اسدييه ورشديه مکتبلرلنده چو چوقلرک ساعده
بر باغجهده تنفس و استراحت ايمه سنه مساعده اولوب بو
زمان ظرفندهده درسخانه لک هواسنی تازه ملک ايچون
قانی و بنجره لری آچوب هر دفعه سندهده اورته لنی سو بورغه
ليدر . اعدادی و عالی مکتبلرده ايسه طلبه نی ۱۰۵
ساعتدن زياده درسخانهده طوماتوب يازين باغجهده و قيشين
اوستی اورتولو صاف هوالی تنفسخانه لره — همهده مجبور آ
— سوق ايده لک هيچ برينک درسخانهده قالماسنه اذن
ورمه م ليدير .

۱۰ : ياز موسمی تبديل هوا نيته ليه نقل مکان
ايمه نلر هيچ اولماز سه تعطل کونلری محله آرارلنده،
هواسی محصور قيوه و قازينورلده کچيرمه يه لک هوادر
بر محله کيدوب تزه ايديورمه ليدير . هوای صاف قانه
قوت ويرر . همنی قولايانير . فکرک انساطنی، ذهنک
انشراحتی موجب اولور . هفته ده بر دفعهده اولسه ينه
فائده سی واردر .

اکر فضله اوله رق بروده رطوبته منظم اولش
ايسه روماتيزم و مفصل خسته قلری و بالخاصه (نيقرس)
علتی ظهور ايدر .

بونک ايچون آق جکر ورمه و ياديگر بر جکر
خسته لغنه مبتلی اولان کيمه لک ممالک باردهده اقامتلری

مع مافيه صوبه غرق و مخوق اولانلر حقنده اجرا اولنان
مداوات کبی صاعقه زده اولانلارده اعادة حیات خصوصنده
بذل همت ايله مک و جائب شیه انسانيه دندر . زیرا اوغمه،
صنعی تنفس، جریان الکتریک کبی بر قاج ساعتک
مداوات اعتيادنه سايه سنده بر چوق صاعقه زده لک بنجه
موتدن قورتولدينی واردر . ييلديرمله متأثر اولان اعصابک
ينه جریان الکتریک و الکتریک بايولرینک استعماليله
شفافدير اولماسی ايسه حقیقه انسانی متخير ايده جلمه
حالاندر .

محمد عزت

حَقْظِ صِحَّتِ

علم حفظ صحت

محرری : شرف الدین مغموی
(مابعد واهی)

۶ : مکاتب ليله و خسته خانه قوغوشلریله بکار
اوطه لری بحق تفتيشه شايندر .

مکاتب ليله قوغوشلرینک طوا انلری غایت بوکسک
اولوب اولار بر طبیب و بر مهندس معرفتيله اولچوله لک
نه مقدار هوا استیاب ايده يله جکی آکلاشیلدقدن صوکره
ياناقر تنظيم اولماليدر . هرايکی ياناغک آراسته بهمه حال
(۱) مترو مسافه بولماسنه دقله قوغوشلرک جواننه ياناقر
ديزله لک اورته سنک خالی قالماسنه غيرت ايده ليدير .

خسته خانه لرده ۱۰ نهایت ۱۲ دن زياده بر قوغوشه
يانق و ضعی مغاير صحت اولوب ايکی ياناغک آراسی ده
۱۰۵ مترو اولماسی احباب ايلر . بو کون اوروياده ازدخاملی
برلرک تجديد هواسی ايچون پک بسیط و زياده نافع بر
اصول احداث اولتنش وایلک اوکجه فرانسه مکتب طبيه سنده
تجربه ايديله لک فائده لی اولديغی تصدیق ايده ليدر . بو
اصول ايسه، بنجره لک بوقازی جهتنک بر قازیش محلسه
جام برينه مساماتلی بلکن بزى مختلامقندن عبارت اولوب
بو سايلهده حس اولتقمزین هوا دکيشيورمش .

بکار اوطه لریله کلنجبه اک زياده ايکی کيشی به کفایت
ايده يله جک مقدار هواسی حاوی بر اوطه يه سکر اون
کيشی کيروب هم ياتغده، هم اوطه ايچنده آتش ياقوب

طوغرو بورویش ایدر؛ تر آزاله رق ادرارک مقصداری آرتار.

برودت خارجیه ایله حرارت بدنیته ک آکسیله م سچون چوق بک احتیاجی طبیی اولدیغندن اشها آجیلر معده به این اطعمه بک اریوب هضم اولماسی ایچون دخی معدنه بک وباغری صافنارک افزازی تر ایدایلر. حال بوکه او بر طرفدن بکد آرمقدارده صفرا یاغنه وخصیله دخی مئی آزالهغه باشلار.

قادیلرک دخی دم حیضاری آکسیله جکندن ایکی فرقه دهده حس شهوت سونمکه یوز طوتار. حرارت بدنیته ابقاسی ایچون ساده کومور کفایت ایدرمی؟ اوکومورک یاغاسی لازمدر؛ و بوفعلک وقوعیچون دخی مولد المحوضه غازیته چوق مقصدارده بولماسی الزم اولدیغندن فعل تنفس دخی چوغالیر.

تفسدیه و تنفس مکملیتی دخی انسانک بنیه سی صاعلاملاشدیروب قوتلندیررسده وظائف دماغیه یی برودت بر درجه به قدر تعطیل ایلر.

قیش زمانی ویا، تعبیر عمومیه، برودتک تأثیرندن ناشی ظهور ایدن خسته قلر ایجه متعدددر. هانکی عضو چوق ایش کوروبور، هانکی آلت چوق ایشله بورسه بوزولوب خسته لایغه ک الزیاده اومستعد اوله جفندن معده وباغری صاق خسته قلری، اسهال کژله وقوعه کلیر. قان محیطدن مرکز هجم ایتدیگی جهته ک کوسک و قارنک ایچنده کی عضولر دخی صاعلام قلاز. مثانه و رحم الهابری، هر درلو ترله ر ظاهر اولور.

فعل تنفسک شدتدن ناشی آق جکرلر بوروله جفندن خسته لایق تخم لری بک هجومه مقاومت ایده مه یوب مغلوب اولور. و بوسیلله سل الریه یعنی آق جکر ورمک ایلک دورنده بولنانلرک عللری ترقی ایدوب مرض مذکورده جزئی استعدادی اولانلر دخی قولایجه جق یاقه لایرلر.

هوا بوروسنک الهابیه اوکوروک و قان توکورمه دخی ممالک باردهده وقیش موسمنده اکثریتله وقوعه کلیر. بنیه سی لغائی اولان کیمهلر و باخصوص چوجوقلر صوغوقدن بک زیاده متأثر اوله رق صیره جه کی مردار

جائز دکلدرد. یاشامق ایچون قیش کلنجه ممالک حاره به کیمهلری اقتضا ایلر. برودت شدیدته ک تأثیراتی ایسه ده و خیم، ده مه لکدر. قطب سیاحلری بک روایتنه کوره، شدتلی صوغوغک تأثیریه وجودده عمومی برضعف و بورغونلق حس اولهغه، آغزیدن بوروندن قان کلکه باشلا یورمش. صوکره انسانه بر اویقو باصارق تنفس آزاله مقصده نهایت بر حس محظوظیت ایله موت ظهور ایتکده ایش.

انسان حرارته نسبتله برودته ده چوق تحمل ایدر. واک صوکره حرارت غریزه تنافسه یوز طوتوب قلبه الک زیاده اوزاق واک زیاده خارجده بولنان بورون. ال، آباتی کبی عضولر طوغغه باشلار. و بوانجماد کیت کیده مرکز ه تقرب ایلر. وجودک حرارت ذاتیه سی حال طبیعیده ۳۷ در. درجه مذکورده نصفته قدر آزالیرسه اوشخص وسائط لازمه ایله موندن قورناریله بیلیر. لکن نصفی کچمشسه او آنده تلف اولش دیمک اوله جفندن صاعلقه موفق اولنه ماز.

انسان صوغوغه، صیقاقدن زیاده تحمل ایدر دیمشک. بونی تریقات فیه اوغریته کنیدیله یی فدا ایدن سیاحلرک تحقیقاتیه اثبات ایده بیلیر. قطب سیاحلری الک زیاده — ۶۴ درجه حرارتلی محله قدر چیقوب ده اوتنه سنده اسکیمورکی اهالی علیه بک یاشایه مادیغنی و خط استوا سیاحلری ایسه ۵۱+ درجه حرارتلی محله قدر ایلرله یوب عودته مجبور اوله قلری سیاحتیه لرنده ذکر ایدیورلر. برودت معتدله و شدیدته ک تأثیرات عمومیه سی سوبله دک، برودته قارشى اجراسی مقتضی شرائط و تدایر صیه یی ده ایلریده اوکره نیز.

§

مقالات صیه

۳

صرغوغک بدنه انسانه تأثیر

برودت معتدله بدن انسانه تأثیر ایدنجه الک زیاده جلده یاقین اولان انجه طامارلر بوزوله جکندن قان مرکز ه