

سِرِّهِمْ اِلٰی غَنِيٍّ

پنجشنبہ کو نارسے نشروا نو فرجی و ابرجی ہفتہ لک غنہ

صاچاڼه اصيلان بر ماقهرايه كچيريلن برزنجيرك اوجلرينه مېر بولمدر . يوقازيده بولنان صندوقه آدم بيتر ويا اشيا طولدور رسه صندوقك تړولى ديكرينك صعوديني موجب اولور ، وېو وجه ايله ايستينلديكي قدر انسان ويا اشيا قورتاريله بيلير .

حَفْظِ صِحَّتٍ

مقاله مخصوصه

بر قاچ هفتهدن برى شهر مزده حكم فرما اولان و بين العوام «پاچاورا خسته ناني» دينيلن افلوترا مرضى حقنده اوراق حوايده بر جوق مقالات طبيه درج ايديلكده اولديغندن بزده بويابده بر قاچ سوز يازمى وظيفهدن صايق .

افلوترا خسته ناني اعصار قديمهدن برى معلومدر . ميقر و بلىرى يعنى تخملىرى رودت و رطوبت ك اعلاه سيله نكتر و تناسل ايديكندن دانما مالكا ختاليه و باردمده ظهور ايديوب هوا واسطه سيله هرجهت اتششار ايدير . فقط صبحاق اولكلره داخل اوله ماز . بر شهر ك هواى نه قدر صوغوق ، رطوبى نه قدر زياده ايسه اوراده افلوترا خسته لغنك تاثيرى دخى اونستنده شديد اولور ، ومدت مديده دوام ايلر . ايسته بوسيله آلمانيا ، روسيه ، انگلتره . نك اوصاف مذكوره ايله متصف قاطننده بك جوق وقيانه سبب اولديني و استاباده ، اسانياده ايسه بك خفيف صورتده تاثير ايديكي كورولمكده در .

موقعتك لطافتى ، هواسنك اعتدالى مشهور جهان اولان استانبولونك قيشى عادتا فصل بهارى آكدريدندين له الحمد افلوترايه طوبوتولانلر ، طبقى ترليه دوچار اولمش كي برايكى كونلك راحتسزلكه اعاده وحت و عافيت ايتمكده درلر . بوخسته لغنك تخملىرى لك جوق اعضاى تنفسيه يعنى غر تلاق ، هوا بوروسى و جكرلره تاثير استديكندن ، اعضاى مذكوره سنده امراض سازه بولنان كيسه لرك زياده صيقيتئى چكيور . بندهسى ضعيف اولان ذوات ايله

متقاعد موسيو (نيقسون) نامنده برذات بحريون آراسنده لك زياده موجب مخاطره اولان برخاله ختام ويرمشدر : قاره يه ياقلاشان قابلكرك وصيغ بردن كچن كيبلرك اكتر يا دومنلرى برندن چيقار و بوحال بعضا از جوق موجب مخاطره اولوردى . (نيقسون) لك دومنلر ايچون اختراع ايديكي «كروم جيقمه» قينلندن بر آلت ايسه بو مخدورى بر طرف ايتش واك فورطونه لى هواده ، لك قاراكلى بر كچمده دومنك برندن چيقاريله نيله سنى تسهيله خدمت ايتمشدر .

يكى بر معايه لامبى — موسيو (ترووه) نامنده برذات فيجى درونى ، البسه دولابى و بونلره مشابه قراكلى جوفرك معايه سنه مخصوص اولىق اوزره بر لامبه ايجاد ايتش و بوز بائى (موسرون) بو آلتى دانه و ابوسلرله طوب نامولورى مجفراينى معايه خصوصنده استعمال ايديله جاك بر حاله افراغ ايله مشدر .

صنعى قولوچقلى — حرارتى معتدل بر درجهده محافظه وادامه ايديلن محالدرده بومورطه لردن جيو جيو چيقاريلديغنى هر كس بيلير . فقط بو صنعتك فى الاصل مصردن منتشر اولديغنى بيلن بك آذر . اليوم مصرده صنئى بر قولوچقلى واردر كه فراغه زمانسندن قالان بو محل ۲۲ مترو طولنده ، ۱۸ مترو عرضنده و ۵ مترو ارتفاعنده در . هر برى ۸،۵۰۰ بومورطه استيعابه كافى ۱۲ دائريه منقسم اولديغندن من حيث المجموع ۹۰،۰۰۰ بومورطه دن جيو جيو چيقارمغه كافيدر .

يازك لك صبحاق اولان اوج آنى ظرفده اوج كره عمليات اجرا ايديله رك ۲۷۰،۰۰۰ بومورطه دن تقريباً ۲۳۴،۰۰۰ جيو جيو چيقاريلير . بو دائره لده حرارت دائما ۳۶ درجه راده سنده بولتدور ولور . آمريكا حكومات متفقه سنك مصرده اولان مصطككارينك بر رابورينه نظرا مصرده هر سنه ۷۵ مليون جيو جيو چيقاريلير كه بونك ايچون لااقل ۳ مليون قولوچقه طاووغه احتياج واردر .
مربى آنى — (هانزى شوانكه) نامنده برذات حريقدن انسان تخليصنه مخصوص غايت بسيط و امنيتى برمايكه ايجاد ايتشدر كه اساساً ايكي صندوقدن عبارت اولوب خانه لك

تأثير ددها زياده اولور ؛ چونكه وجود اولجه ضعف كسب ايتمش اولديغندن قوت و مقاومتي آزالمشدر .
بو سبيله خستهلق صاوشدقدن سوكره اون اون بش كون قددر برهيزه دوام ايتك و مغدتي علاجلارله قاني قوتلنديرمهك چاليشوب برووت ورطوبتك تأثيرندن بدني قورورمق ايجابات تحيدندر . برووت ورطوبته مقاوم ايسه صوغوق برلرده كزيمهك و ملبوسانه دقت و اعتنا ايتمهك اولور . آقشاملري ، صاحلري قورو و ييقانماش بوك فائلا پارچهلري ايله بدنك هرجهتي كوزلجه اوغلامق ، وظائف جلديه و افعال حياتيني ايقاظ و تبيه ايتدكن باشقه سطح بدني دخي تمدن خلاص ايلر .

مقالات صحيه

۶

قيشلى البسه

البسه وجودى اورتوب برووت ، رطوبت ، حرارت كي تأثيرات خارجيه مقاوم ايديجي بروساطه ايسهده بتون نوع بشر مقصده اصلي اونيوتوب ملبوساتي وسائط ترينهندن عد ايتمهكددر . يازين وجودى سرين طوتهجق ، حرارتي بدنمزه تأثير ايتدريمههك قاشلري انتخاب ايدوب موافق صحت بر صورتده بيجديرهرك كيجه حكيمزه ، بالعكس «مودا» به مخالف اولماق ايجون عجيب و غريب قياقلره كيرمكديز ! مودالك توصيههجه حركت ساده عجيليكيله قالسه ابي اما ، اكثر دفعه صحت و عافيتيزي اخلا ايتمهكددر .

قيشين دخي وجودمرك حرارتي طيشاري به نشر ايمهوب محافظه ايدمهك بر بيجمهده و موافق قاشدن البسه تدارك ايزم ايسهده نه چاره كه انسانلر هنوز سوسي ، زبني ، شيقلي ، صحت و عافيت شخصه لرينه قدا ايدمهك قدر حكمت كسب ايمه مشلدر . پك چوق موداجلر بيليرزكه كيجهلري آياقلارينك صيريسندن بر قاج ساعت يا تاقلرنده قيو رانيرلرده ينه شيقلارينه خلل كه كه ايجون طار بوينلري ترك ايتمهوب اوعدابي چكر طورر و طوباللاهرق

تأثيرات خارجيه مقاوم ايدمه بين اطفال ايله اختيारلره براز شدتلهجيه تأثير ايتمهكددر .

اغلولونلك تأثيراتسندن بعض اشخاص دخي معاف قاليور . بونك سبي معلوم دكل ايسهده هپ قوي البنيه ودموي مزاج كيسه لرده بوكا تصادف اولمقهكددر . اسكيدن اغلولونزايه بردهمه ياقا لانا نرك ارتق معافيت قازانه جقملري ظن ايديليرمش . حال بوكه ايكي اوچ دوقه بوخته لقه دوچار اولانلر كوروليور .

اغلولونزايه خسته لنگنك تخململري بدنمزه كيرنجيه شوعلامتلر كورولور : وجودده عمومى بر قيرغينلق ، بلده و اويلاق برلرده آغري حس ايديلير . تنفس صيقله شرق صدرده تزله آتاري طوبولور . آغز قورو و برق دبلده خشونت حاصل اولور . كوزلر باشا رير . عطش يعنى صو ايجمك آرزوسي چوغلير ؛ اشتها ايسه بالعكس هچ قالماز .

ايسته بونلر علام عموميه اولوب مريضك سته ، جنسه ، بنه سته و خسته لنگ خفيف ، يا خود شديد او لماسنه كوره علام تاليه و نالكه دخي ظهور ايدرسهده آنرك يينه سي يالكر اطبايه مخصوص و مقتضى بولديغندن بوراده تعداد ايتمهك حاجت كورمهك .

بو خسته لنگ امر تداويسي بر طبيه محول اولمغه ، حال آكا مراجمعت اقتضا ايدر . فقط طببي بولغا يان قرا و قصبات خلقنه ساده و بسيط صورته اصول تداويي نيك لازمدر . اغلولونزايه طوتولان كيسه يي بر ياناغه ياتوروب او طه يي ده كوزلجه ايصتق ايجاب ايلر ؛ بعده الله بولنان عمل و بريجي علاجلردن [«صاري صبر ، سنامي » كي] برله — وقت كچيرمك سزين — خسته نك ايجني بوشالتي ، آندن سوكره اخلامور ، چاي ، آتسه چاي و سائرله قياتوب ايجيرمهرك صيقاق طوغلالر ، بانولر كي وساطتك يارديميله ده ترولك ايزمدر . بوايكي دوا ايله خسته بر درجه به قدر كندني طوبيلار . بر قاج كون صوغوغه جيقما يوب برهيزه دوام ايتمهك دخي كاملا صاوشدورور .

اغلولونلك دور مريضسي نه قدر قيصه ايسه مدت نقاهتي دخي بالعكس او قدر اوزوندر . قواعد صحيه حقيه رعايت ايديلر سه تكرار خسته لق نكس ايدر ؛

ستری، بالطو، پاتالون کي اقسام دخی هر حالده بولج اولمالی و آراده هوا قالمایدر؛ چونکه هوا غیر ناقل حرارت اولدیغندن اوده وجودک استیقامت یاردم ایدر. قادیرلرک قیش موسی نسبی قلیخه براتلک کیدرک نصف سفیلرینی محافظه ایتملی لازمدیر.

اک زیاده محافظه سته اعتنا اوله جق اعضادن بریده ال و آباقلردر؛ چونکه بوعضولر هم بک طیشاری، هم قلبه بک اوزاق اولدقنلرین چابوق و چوق اوشورلر. الری محافظه ایچون اک کوزل چاره الدیون استعمالدر. اک این الدیونده اسکی یعنی مودالک بکشفه دیکی یوکنده اوزمه الدیونلردر. فقط بویاسز اولماسی ویا مضر بویالی اولماسی اقتضا ایدر؛ چونکه بر جوق بویالرک ترکیبده زهرلی ماده لر اولدیغندن اولیه بر بویا ایله بویانمش الدیون جلده تماس ایله ایدر بر طاقم حیوانلر، سیوییلرلر حیقماسنه سبب اولور؛ حتی ویا نه شین دوفر مأمورلریندن ایکی کشینک الری بوسبله غافرنر اوله رق کسیدیلکی دها بکین سته غزته لوده یازیلدی. یشیل، قرمز یویار اکثریا بویله در. یوکن صوکره کوده ری الدیونلر کایرک بونلرکده مطلوبه موافق اولانی ایچی توکلورلیرد.

شرف الدین مرموی

تراجم احوال

امیل بابا

۵۲۳ نجی صحیفه ده کی دسرم زامانرک اک مشهور رساملریندن ایکن دوجار اولدیغی قلب علتنسک تدوینچیون اخیراً مصره کیدرک اوراده ۵۴ باشند وقات ایند فرانسه لی «امیل بابا» کدر. مومی الیه ۱۸۳۷ ده دنیاه کش ویا بدینی لوحه لرله بر جوق رسم سرکیلرند. بر جوق دفعه احراز شان وشرف ایتمشدر. کندیی یارسک «ایلاوسترسیون» یعنی رسملی غزته سنک رسامی وهئت تحریریه سی معاونی اولماسیه استراحت روحیون اجرا اولان آیین مذهبی اناسننده متوفای ترکیه غزته نک مدیری بر نطق ایراد ایدرک دیشدرکه:

کرلر! بوسبله نه قدر موافق صحت اولورسه اولسون ملبوسات حقتده سوبله نه جک سوزلر اوله لرک قولاغنه کیرمز. اورویانک مودا موجدلرینه کتجه؛ بو مبارک لرک هیچ اورته سی یوقدر؛ افراتدن تقریطه، تقریطدن افراطه بیکرلر. برکزه پاتالونلرک هیچ بوروشقلی قالمق اوزره باجقلره یایتماسی. مودا اولور. ایتیه سی سنه شالواره رحمت اوقونه جق درجده بول وکنیش اولماسی ایجاب ایلر!

مودا ملبوساتک قاشنی، قاشک چشیدینی، بیجینی دائماً تبدیل و تحویل ایله دیکی حالده حفظ صحت فنک قبول وتوصیه ایله دیکی شکل وصورت لایغیردر. حفظ صحت دییورکه؛ قیشین ملبوساتک غیر قابل حرارت اولماسی ایجاب ایدر. هوای باردک نفوذینی منع ایچون اولدقنده نسبی قایلن اولمالی، یاخود قراق قات البسه کیمه لیدر. یوک تماماً بواوصاف ایله متصف اولدیغندن اک زیاده شایان اعتباردر. باموق اک آشنای اولوب کتان بوکا نسبتله دها ایدر. ایلک اوکجه تن اوزرینه بر یوک قایلانک بک اعلادر. هم حرارتی قادیرمادقندن بدنی ایصیدر. هم جلدی خفیفجه تحریش ایله یه رک دائماً جلدی احاطه ایدر. یوکندن ممول قایللر تن اوزرنده هم تن بر قاقه رق بوسورته ایضای خدمت ایلر.

فانیلارک دائماً یاندن قاقاق اولماسنه دقت اولمالیدرکه چوزولوب ایلیکله نیلیدکجه کوکس اوشومسون. اک زیاده صوغوقدن محافظه سی الزم اولان برلر، ایچی بوش اولان کوکس، قارن کی عضولردر. بوسبله هر بری برطوتوب باجقلره ده فانیلا برطون بیکریمک ایجاب ایتمز. روماتیزمه وسائر بوردلو خسته قلعه مصاب اولانلر طبیعی معذوردرلر. باموغسک یارارسرلغنی دوشونه رک علی الخصوص چوجوقلره ایچ خرقه لری کیدیرمکن واز کیمه لیدر. ضعیف البینه و مسن اولانلر بروتنک شدتیه کوره ایکی فانیلا بری بری اوزرینه کیمه لیلر؛ فقط سائر کیمه لر بوندن احتراز ایتمه لیدر؛ چونکه سن ایلرله یوب وجوداسکیدکجه برونده اولان مقاومتیه ازاله جقندن کیت کیده عدینی تربید ایجاب ایدر. وانسان بر یوک بالیه سی اولور قایلر.