

آبونہ بدلی

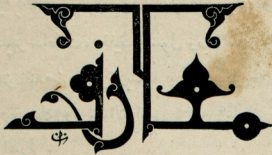
برسنه لك الی ایکی نسخہ سی پوسنه
اجرتیله برابر بروجہ پیشین ۲۵
غروش، استانیبول ایچون اداره خا.
نہدن آلتیق اوزره ۲۰ غروشه در.

نسخہ سی ۲۰ بارہ در

ادارہ خانہ سی

باب عالی جادہ سنده قصبہ کتب خانہ
سیدر. رسالہ یہ متعلق کافہ مشہور
لیت و خصوصیات ایچون (قصبہ
کتب خانہ سنہ) مراجعت اولونور .

نسخہ سی ۲۰ بارہ در



پنجشنبہ کونلری نشر اولونور فنی و ادبی رسالہ

هوا پک یاس (قورو) اولوبده روزکارده وارسه طیشاریده و خصوصیه صربه لره کذرکاه اولان کنیش جاده لرده چوقلق طور میگز . زیرا بو یاس هوا ایله برلکده تنفس ایدمه جککز توزلر نفس بورولرینی تخریش ایدمه رله وجودیکزک نجات و نزاکتی نسبتنده سس قیصیقانی ، التهاب قصبات (شدتلی کوکس نزله سی) و حتی (ذات الرئه) به بيله بادی اوله بیلیر .

دیگر طرفدن رطوبتلی و صیجاق کونلرده آقشاملره قدر نهوده قانوب قالمک . وجوده آشکار بردرمانسزلق مستولی اولان بویه زمانلرده هوانک کایلی مقدارده صوبخاری احتوا ایتمه سندن تنفسه صالح اولان قسمی آزالیر . فضله اوله رق بو بخار هوا به قاریشه بیان مواد مهلکه به - که روزکارلر واسطه سیه پک اوزاق یرلردن کله بیلیرلر - کوزل بر واسطه نقلیه در . بو یوزدن کله جک ضررلرک اک خفیفی - آز چوق معند - نزله لرده که هر درلو معالجه قارشلی کلدکلی حالده بعضاً درجه حرارتی ثابت و معتدل بر اوطه ده بر قاچ کون اوطورمقله کندی کندینه برطرف اولور .

جریانلی بر هوا وجودیکزک اک بیوک دشمنی اولدیغی بیلکمز . اگر بویه جریان هوا اولان بریده بولونمق مجبوریتده اولورسه کز نمکن اولدینی قدر آز اوطورمه غیرت ایدیگز . طوروب طوررکن هوانک بر صولت ناکهائینسه اوعرامقله اوزون اوزون اوزادی به خسته ققلره دوچار اولمش کیمسه لر آز دکلدیر . جریان هوا به انسانک نه کبی یرلرده معروض اوله جفی وارسته بیاندر . بر اوطه نک

ثنائی ، ایلک دفعه ، نفرت ایدرکبی اولدی . فقط حیوانی حسیات احتراصاتی و قشایان « برته ، نک خنده ملکانه سی ، نوازش غم براندازانه سی قلیندن قیزغین جریانلر کچیردی ؛ یوزینه خفیف قرمز یقلر سرپدی : لاهوتی بروجد و استغراقه دالدرتدی . دیدی ، که :

— برته ! نصلسک ! ینه آشجیلقدن جانک صیقیلورمی ؟

قیز ، ثنائیده اولجه کوردیکی اطوار صافدلانه به منعطف بر خنده استهزا ایله :

— خبر بکم ! سزک کبی بک اقدیلر وارکن بن هیچ صیقیلورمی ؟

آه خرچین برته ! کیم امید ایدردی ، که او ساد دل ، عصمتبرور قیز جقزدن بو مستهزی ، جیلغین ، جلوکار قیز جیقسین !

هر شی دکشیر ، هیچ برشی ثابت دکل !
خالد صفا



وصایای صحیه [°]

هوا به داتر

هوانک کرک داخل و کرک خارجاً وجودمه تأثیری او قدر بیوکدرکه اونی افساد ایدمه رله صحتی اخلال ایدن اسبابی تتبع ایدوب اوکر نمک ایچون نه قدر غیرت ایدلسه آذر . بزم بو خصوصه سویله جکمز سوزلر قواعد عمومی صره سه کچمش وصایای صحیه دن عبارت اوله جقدر .

[°] دوقتور کوستاولوت

قارشو-واقلي بولنان اوپهلری پنجرملری آچق بولئورسه اوراده آز چوق بر جریان اكسيك دكلدر. شو قدر سويليم كه انسان كندی نئونده ايسته دېكي كيبي قابولری، پنجرملری قابيله رق جريان هوادن مصون اولاييليرسه ده بعض عومى ديوانخانه لرده، تياترو قوريدورلرنده وسائر بومثللو يرلرده ايش بويله دكلدر. بوحالده اوشوديككىزى آكلانچيه اورادن صاووشمه نك چاره سنه بايقىز.

اوپوردېكيز يرك قارشيسينده شدت باد ايله بردنبره بر قاني آچيلير. اوزريكزدن بر ستون هوايى كلير كچر. بعضاً بو قدرى بيله انساني خسته ايمكه كافي ايكن اهل ايدرده ننه اوراده اوپورر. سه كز بواهمالك جزاسنى كورمكه تاخر ايتىز سكز. سكوتلى بر هوا ده باغچه كزده اوپوريوزر سكز. احتمال كه پك ده خفيف كينه شسكز. باقديكز كه آرده صروده بعض موجات هوايه صدماتنه اوغرايور سكز؛ تردد ايتىكز. بويكزى صاريكز، صيرتكزه بر شئى آلكز. وجودجه حس ايتديككز راحتسز لكك بويله بر يرد صوغوق آلمقدن ايلرو كلديكنه قناعت ايدمكه اولورسه كز اوتهدنبرى معلومكز اولان بر چاره يه مراجعت ايديكز كه اوده صقيجه ترله مكدر.

كنديكزه بر اقامتگاه آرادېكيز زمانلر ذوق نفاسجويانه كزذن زياده شرائط صهيبي رهبر اتخاذ ايتلميسكز. وضعت انشائيه سى ويا تقسيحات داخله سى هوانك تجددينه مساعد اوليان نولر نه قدر دلنشين اولورسه اولسون اعتبار ايتىكز. استحضارات كيميويه وصناعيه به مخصوص قابيله

قومشو اولمقدن چكىتكز. شمندوفر غازلرينده اوقدر يقين اولمايه هوس ايتىكز. زيرا بو حاللرده نه قدر احتياط ايتسه كز ننه باجه لردن چيقان دومانلر اقامتگاهكزه نفوذ ايدر. بودومانلر اكثرياً بر طساق مواد مخرشه و حتى بعضاً مواد سميه بيله طاشيدق لردن اعضاى تنفسيه كز و خصوصيله اك اول جكرلريكز متأثر اولمقدن باالايله رق چوق كچمهدن سختكز بتون بتون مختل اولور.

شهرلر ك ازدامندن قاجقمى ايتيورسكز؟ دقت ايديكز كه مزارغه يقين اوليه سكز: اجسادك چورومه سيله متادياً حاصل اوله رق طوبراغه نفوذ ايدن مواد منحلّه قوپوكزه قارشه رق صولركزى تسميم ايدم بيله جكي كيبي ننه اوتخيلاتك نتايج طبيعيه سندن اوله رق مزارلردن طيران ايدن غازلرده هوايى - مهلك بر حاله كنترمه سيله فنا حاله جسادتى اخلاخل ايتكدن خالى قالماز. عين سببدن ناشى طورغون صولردن، بطق يرلردن ده قاجچليسكز. بونارك، مياسما و سائر كې - صمودانى بينيه گوزگوره خراب ايدر.

ابدستخانه لر آبريجه نظر دقت و اهميته آلمغه شاين يرلردر. قواعد صهييه ايجاب ايدر كه بونلر خانه نك اك هجرى بر كوشه سنده، هر يردن و خصوصيله يتاق اوپل سندن اوزاق بولونسون، طار اولسين، غايت تميز طوتولسون، هوالرينى هر زمان تجديده صالح كنش پنجرملرى، تعفنك انتشارينى مانع سويابه لرى حائز اولمله برابر فضله اوله رق برده مضاد تعفن شيلر استعمال اولونسون. . . والى آخر.

جریان هوا به معروض اولیان اوطه لده مغال
یا قی قدر فسا شیء اوله ماز . یا قلدینی تقدیرده
قبولر بخیرله محاط اولانی انتخاب ایدیکنز . ضیا
مضره یی دیگر بر جریانلی هوا به سپورتلمیدر .

قهوه لره ، بیراخانه لره دوام ایتمیکنز . تصادف
سزی اورالره سوق ایدرسه چوق اوطورمامه یه
غیرت ایدیکنز . بویه لرلده توتون دومانیله اسپرتو
بخاریله مشبوع اولان هوانک صحتنه نه درجه مضر
اولدیغنی سوبلمکه لزوم یوقدر .

اوطه کزی کاغد قابلاقم نیتده ایسه کنز
انتخاب ایدمجه کنز اورنکده قرمز یی یا بایشیل
رنکی چوق اولماسنه دقت ایدک . بو بویالرک
ترکیباتی ایچنده اکثراً آرسینق دنیان شدتلی برزهر
بولنور . بوزهر حس اولونیه چق بر بطاشنه
اوطه نك ایچنه انتشار ایدمکه درجی آدمی
تسمیم ایدر .

نه درلو واسطه تنویه قوللانیرسه کنز
قوللانک . اولنرک هب تنفس ایتدیکنز هوا
حسابنه یا نهمده اولدقارینی اونوتیک . بونک ایچون
قارانقده اوطورمنی توصیه ایتدیکنز اکلا شلمسون .
فقط هیچ اولمازسه لامه لر یکنزک ایی ایشلمه سنه ،
ایچنده کی غازک ایی جسدن اولمه سنه دقت ایتک
لازمدر . زیرا عکسی تقدیرده هوا ایله برابر
صحتکنزده بوزولور .

(مابعدی وار)

علی کامی

صاحب انبیا: احمد ناجی

اگر اقامتگاه کنز بر زمین قانندن عبارت
اوله جقه هیچ اولمازسه براز یوکسه جکنی وکنیش
بخیرله محاط اولانی انتخاب ایدیکنز . ضیا
اولیان رده حیات چاق سوز .

اوطه لری کچوب و بناء علیه هواسی آز اولان
نولری حفظ الصحه قصورلی عد ایدر . هر فردک
بهر ساعتده استهلاک ایتدیکی هوانک آلتی متره
مکعبی حجمده اولدیغنی حساب ایدلمشدر . چوجوق
اوطه لرله یتاق اوطه لری بو خصوصده الک زیاده
نظر اعتنایه آلملیدر . چوجق لری فعالیت تنفسیه لری
یتاق اوطه لرینک صباحه قدر هواسی تجدید
اولنمق سزین دروننده باتیلمه سی اولنرک اولدق
الوریشلی بر وسعتی حازر اولمیرنی استلزام ایدر .
فضله اوله رق قبولرینی ، بخیرله رینی آجهرق هواسی
دگیشدیرلمسه ولامه ، آتش ، چیچک ، حیوانات
یتیه کیبی هوایی اخلاص ایدیچی شیرک چوقاق
بولنماسنه دقت ایدلملیدر .

هواسی لزومندن زیاده صیجاق بر اوطه ده
یاتوب اویومق قدر روح صیقیجی شیء اوله ماز .
اگر بنیه کنز صاغلماسه قیشین ییله یتاق اوطه کزی
وسائط تسخینه دن محروم ایدم بیا رسکنز .

قیشین اوطه کزده کی صوبه نك چکیشی بولنده
اولدیغنی فرق ایتدیکنز آنده بو محذوری بر طرف
ایتمکده اهل ایتمیکنز . نا تمام بر احتراقدن حاصل
اولان حمضات فخمیه وسائره اوطه نك ایچنه
طوله رق سزی خسته ایدر . لزومی درجه سنده