

مکتب طبیہ شاہانہ حفظ صحت

مکتب طبیہ شاہانہ حفظ صحت

مدادات صحیہ معلیٰ

پبلس معارف طبیہ اعضا مند



مکتب طبیہ شاہانہ



۸ عدد اشکال
حاویدر۔



مکتب طبیہ شاہانہ تدقیق مؤلفات
قومیسیون طرفندن شایان تقدیر
کودیلان بواثر معارف نظر ارت
جلیلہ سنک ۲۲ کاون ٹانی سنہ ۲۲۳۶
تاریخی و ۲۷۹ و تومروی رخصتمانہ
سلیمان طبع اول تشریف



در سعادت



أثر مندرجاتي، وجود منزى انواع تأثيراته قادر شو
 محافظه يه مخصوص او لان على العموم ملبوس انتزع
 ترقیات حاضرة طبیه يه تمامیله موافق برصورته،
 حفظ صحبتدن باحث اولدینی جهتله اهمیتی بيان اصر نده
 سرد مط العاتی زائد کوروب انجق حفظ صحبتک علو
 قدرینی تقدیر بیوران قارئینه توصیه ایله اکتفا ایلم.
 ومن اه التوفيق.

دوقتور

محمد فخری



حَفْظُكَ مَلْبُوسًا

جناب حق، محافظه صحبت و عافیتك لزوم و اهمیتی ده
 امت مرحومه يه تبیین واعلام بیورمش او لان حبیب
 ادیب اکرمی حرمتنه، ایام عمر و عافیت حضرت
 ظل الالهی بی منداد بیوردsoon آمین.

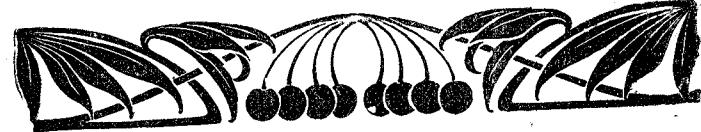
عصر کزین ملوکانه لری منبع فیوضات بی پایان
 و سایه سماپایه جهه انبانیلرندہ هر جهتده انوار علوم
 و معارف درخشان او لان ولی نعمت بیشتر افندمن
 حضرتلرینک جمله نویقات جلیله خلافتپناهیلرندن
 اولق او زره کوندن کونه تعالی ایامکده او لان کتبخانه
 معارف عمانیه منزه بر هدیه ناجیز او له رق اشبوع حفظ
 صحبت ملبوساتی } ده بخته الکریم تحریر و نشره موفق
 اولدم.

لکن بوملبوساتک، اصل مقصدی بولیله جه نه قدر بسیط کورینورسه کورونسون، ایفا ایتمری لازم کلان شرائط واراهه ایده جکلاری ترتیبات صحیه هم پک چوق هم ده غایت مهمدرلر . لزوم واهمیتی، اشعاری بیله زائد عد ایتدیره جک در جمده آشکار او لان، برنجی شرط شودر: لباس شکل عمومیسی ایله، وجوده طابق و توافق ایتسیله مختلف اجهزة دورانیه و تنفسیه و عضلیه و هضمیه نک تشکلاتنه و وظائف طبیعیه لرینک حسن صورته وقوع و جریانه قطعیاً ضرر ویرمه ملیدر؛ شو حاله پک صدقیشیق اولما ملیدر؛ فقط پک ده کنیش اولما ملیدر؛ زیرا او وقت وجودک حرکاتی تصعیب ایده بیلور . بوقاعده صحیه بی و قیله کنیلین quintilien وضع و تأسیس ایتمش ، نه صیقی نده بول nec strangulat nec fluat]

۴۸۰

انسان بوجهان فانی یه چیلاق کلیور ؛ نه الیسه سی ، نده واسطه تدافی واردر ... تاریخ بشر تدقیقاتندن نمایان اولدینی او زره ایلک انسانک دشمنلرینه قارشو مدافعه ایتسی و آجلق احتیاجنی تسکین مقصدیله شکارینی الله چیره بیلسی ایچون ، طاشلری قیروب پارچه لامسی ، دمیر یوتسمی لازم کلدي . . . دور حجری و دور حدیدی آثاری بونی کوستیریور . — ایلک انسان صیحاق یاخود صغوغک تأثیرات مؤلمه سدن دخی صاقینمیق ایچون حیواناتک پوستلرینی یاخود نباتاتک قبوقلرینی صویوب چیقارمق مجبوریتده بولندی . . .

انسان بو عجز حال ایله برابر، تأثیرات طبیعیه قارشو میدان



حفظ صحت ملبوسات

وجود بشر ، سطحی تفریش ایدن جلدی واسطه سیله ، دائمآ هوای نسیمی ایله تماسده بولیور .

بالجمله اقلیمداده، بالخاصه بزم اقلیممز کی معتدل اقلیمداده هوای نسیمینک تحولاتی او درجه و اقدارکه بوكا قارشو، ارنی ياخود شخصی او لهرق ، هیچ بر اعتیاد تشکل ایده میور ، وجود آیشمه میور .. حق انسان ایچون بواسطه ایتسز لغک نتیجه سی او لهرق بر طاق ناخوش و منزعج احتساسات ، حتی بر طرفدن جمله عضویلرک ، اعضای بدنك افعال و وظائفی اخلاق و تغیر و دیگر طرفدن مولدالمرض (خسته لق یاپان) تخلمرک ، میقر و بلرک وجودک شوراستنده بوراسنده توضع ایتلرینی (یر لشمہ لرینی) تسهیل ایدن بر تهله که بیله حصوله کنکده در .

ملبوساتک تأثیری، اثواب کیمکدن مقصد، جلدک کفایتسز لکنه، اعتیادسز لغه چاره ساز او نقدر ؟ ملبوسات، وجود ایله هوای نسیمی آرده سنده برواسطه اولدیغندن، بر طرفدن یازین کونشک غایت شدید شعاعاتنک تأثیریله وجودک تسخننه (قزیشمسنه) و دیگر طرفدن دخی وجودک کرک تشمع و کرک انتقال و کرک عناس طریقلریله ضایعات حرارتنه (او شومه سنه) مانع اولما ملیدر .

او قویورمیش ، عقل و ذکارستنک بی پایان منابعی کندو نظر نده اثباته چالیشیورمیش کبی احتیاجاتی و بو احتیاجاتک اسباب وسائل تسويه واستیفاسی ده چوغالتدى . عقل بشر تکمل ایلدجکه وجوده اولان تقدیمات دخنی ترقی ایلدی .. ییه جک ایچه جک دها زیاده موافق صحت اولدی .. البسه ، کرک شکلاً و کرک مادةً تاریخ بشرک پك اسکی زمانلرینه و حق ازمنه آخره نک بعض ادوارینه نسبتلە ، دوام صحبتک و موجودیتک شرائط عمومیه سنه دها ابی توافق ایلدی .. البسه ، على الخصوص اركاک اوابی ظرافتی ضایع ایتدیسەد حفظ صحت ، قوللانشیلیق و خصوصیله او جوزلۇق نقطە نظر ندن قازاندی ...

ھھھ

دها اوللرینی بیله میور ، بیکلر جه عصر لردن اقدم کلش اولان انسانک ، قبل التاریخ بى بشرک طرز تلبسی حفنه دها برشی دیه میورز ... تروغلو دیتلىر ، آمریقانک بو اقوام وحشیه قدیمه سی اغلب احتمال او له رق یوڭو كنان نسیح ایتکی بیلمیورلردى .. انلرگى ساده جه حیوانات پوستلرینه صارلەد فارى فرض او لنه بیلور . ایلک انسانک پاراقلار ایله تسترى دە غفت سوق طبیعیسە توقیق حرکتىن بشقە برشی دکلدر . (ھر کول) داما برا آرسلان دریسی کىنمش اولدینی حالدە تصویر ایدیلیور . کورکار عصری تسمیه او لنه بیلان او عصر ، تاریخ و صنایعده پك آز اثر بر اقشدەر .

طوقومە جىلىق و بوياجىلىق حفنه ایلک اصوللرک ایچىدارى خېیکەلولرە استاد او لئیور . یونانىلر و روما مایلر ، اك كبار قادىنلارى بیله خصوصى دا ئەرلەرنىدە ئائەلرینك اوابى ئىعمال ایدیورلردى ..

ذاتاً نیاس قديمك سادەلکى اشبو صنعت اهليه نك بىبىتون ابتدائى او لان اصوللرینه مساعد ايدى .. اصلاحىلى دىكىشىمان كومالك ، مانتو اركاک اثوابنک يكانه والزم قطعه لرى ايدى .. قادىنلار ایچۈن كىنيش دالغەلى ياخود بر قوشاق ايله بله يايىشىق كومالك و آرقەسى سوروكلنان ژوپون قوللانىلىيوردى .. هيكلەرك و دىوار رسملىرىنىڭ تدقىق و مشاهىدە سىلەما كلاشىلان بوقۇستۇملۇر وجودك حركاتىنە مساعد اولقدىن بشقە يورومىكە وقار و عظمتى ، وجولەختىف وضعىتلەرنىدەكى آهتك ظرافتى ، افادات و اشاراتىدەكى لطفاتى ده تسهيل ایدیورلردى ...

روما زمانىدىن صىكرە آوروپا ملل واقواىي آرسنده قوستۇم پك چوق تھولاتە اوغرادى .. شوالىلر شاتولرندە او زون روبا و قديمە ياخور كوركاي قاپوچ كىيورلردى .. غايت عظيم سرىپوشلر ، پك او زون اتكايى روپالر واوجلىرى قيورىق آياق قابلرى او زمان چىقمىش ايدى .. رنه سانس دورنده البسە جە دخى هان اساسلى تھولات و قووعە كلدى ؛ فرانسز قوستۇمنك اك كوزل برصرى ايدى : قديفەن ، اطلسىن مىشىع قاشلار ، متىع چوقەلر ، نېتىن لر ، باجاقلرى يىرتىمالى قىصە پو طورلۇر ، توزلۇق پو طورلار .. نهايت يىلكلەر ، ياقفلەر ، مانتولر .. رەنفوت ، ساقو ، قىصە جا كىتلەر ، قويروقلى سىتلەر چىقىدى .. پو طور شالوارە ، شالوار دخى پانطالونە قلب او لىنى ..

ھھھ

اقواام قديمە شرقىيەنک ملبوساتنە دائىر معلومات صحىحە الدە ايدىلەمدى : ھىـ روغلىف خطوط و مر تىمائىنک ، آشورلەرنەن

قالان قبارمه تصویرلرک تدقیقندن اکلاشـلـدـیـنـی اوزـرـهـ الـبـسـهـ
بوکون نصل ایـسـهـ اوـزـمـانـلـرـ دـخـیـ عـلـیـ التـقـرـیـبـ اوـیـلهـ اـیـمـشـ ..
فرانـسـهـ مشـاهـیرـ حـیـوـنـدنـ بـرـوـفـسـورـ بـرـوـآـرـدـ بـرـاـئـرـنـدـدـیـسـورـکـهـ:
« بوکونـکـیـ اـقـوـامـ شـرـقـیـهـ نـكـ ،ـ بـالـحـاصـهـ قـادـینـلـرـینـکـ مـلـبـوـسـاتـ
ثـرـوـتـ وـظـرـافـیـجـهـ اـنـظـارـ حـیـرـتـ وـقـدـیرـ مـزـیـ جـلـبـ اـیـمـکـدـهـ درـ .ـ
بونـلـرـیـ تـقـایـدـهـ یـلـتـنـیـورـ اـیـسـکـدـهـ مـعـ التـأـسـفـ غـایـتـ قـبـاـ وـقـیـلـ
دوـشـنـ عـجـمـیـجـهـ تـقـایـدـلـرـدـنـ بـشـقـهـ بـرـشـیـ یـاـپـهـمـیـورـزـ ...ـ »

۷۵۶

حفظ صحت نقطة نظرندين البـسـهـ نـكـ شـكـلـیـ حـقـنـدـهـ قـبـولـ
ایـدـلـکـ اـیـسـتـهـنـیـلـانـ فـکـرـ وـمـطـالـعـیـهـ یـاقـلاـشـانـ لـبـاسـ ،ـ اـنـ زـیـادـهـ
شـکـلـ اـبـتـدـائـیـنـ چـیـقـانـ (ـلـبـاسـ قـدـیـمـ)ـ دـوـ .ـ اـخـاـصـ اـنـسـانـلـرـ
اـصـوـلـ نـسـبـیـجـهـ وـمـنـسـوـجـاتـ اـعـمـالـیـ اـیـجـادـ اـیـدـوـبـ وـجـوـدـلـرـیـ سـتـ
وـحـاـفـظـهـ اـیـمـونـ اـوـلـدـجـهـ یـوـشـاقـ قـاشـلـرـ یـاـمـغـهـ باـشـلـادـقـلـرـیـ زـمـانـ،ـ
قـوـلـلـرـینـکـ وـبـاـجـاـقـلـرـینـکـ شـکـلـلـرـبـنـیـ اـخـذـ اـیدـنـ بـرـطـاـقـ قـارـیـشـیـقـ
دوـلـاـشـیـقـ قـلـیـفـلـرـ (ـغـلـافـلـ)ـ یـاـهـجـقـ صـورـتـدـهـ اوـقـاشـلـرـیـ پـارـچـهـلـرـهـ
کـسـمـکـ وـبـوـ پـارـچـهـلـرـیـ بـرـلـشـدـیـزـمـکـ،ـ نـدـهـ بـوـنـلـرـ اـیـحـوـنـ اـیـمـجـابـ
ایـدـنـ وـسـائـطـیـ اـوـلـ اـمـرـدـ خـاطـرـلـرـینـهـ بـیـلـهـ کـتـیـرـمـدـیـلـ ...ـ یـوـثـ
الـیـافـ یـاـخـوـدـ الـیـافـ نـبـایـهـ نـكـ تـصـالـبـنـدـ حـاـصـلـ اوـلـانـ قـاـشـ،ـ
صـنـعـتـکـ وـرـدـیـکـ اـبـعـادـ وـوـضـیـعـتـ مـسـطـیـلـیـدـهـ قـوـلـلـانـدـیـ ...ـ
بـوـقـاشـیـ صـغـوـغـهـ یـاـخـوـدـ صـیـجـاغـهـ قـارـشـوـ مـحـاـفـظـهـ اـلـنـقـ اـیـسـتـهـنـیـلـ
اـقـسـامـ بـدـنـیـهـ نـكـ اـطـرـافـهـ صـارـیـوـرـمـکـهـ اـکـتـفـاـ اوـلـنـدـیـ ...ـ صـکـرـهـ
قـاشـلـرـکـ بـوـتـرـتـیـاتـیـ کـوـزـلـلـکـ آـرـزوـسـهـ ،ـ تـرـیـنـاـهـ یـارـدـمـ اـیـدـیـکـنـدـنـ

تریيات مذکوره به دها زیاده لطفت ویرمکه، تأثیرات نظررباسی
آرتمنغه چالیشدای ..
لکن ملبوسات بوجهله حکمت بدایع نقطه نظردن
تعدیاته اوغرامقله برابر یونانیلر و رومالیلر زمانشده
برطاق اشکال و اوصافیه محافظه ایلدی : (لبـاسـ قـدـیـمـ)
کـنـیـشـ دـیـکـلـمـشـ بـرـکـوـمـلـکـدـنـ ،ـ بـرـمـعـتـادـ یـکـپـارـهـ اوـلـهـرـقـ نـسـجـ
ایـدـلـشـ یـوـگـدـنـ مـسـتـطـیـلـشـکـلـ جـسـیـمـ بـرـقـاـشـدـنـ مـتـشـکـلـ درـتـ
کـوـشـهـ بـرـمـانـتـوـدـنـ عـبـارـتـ اـیـدـیـ .ـ بـوـمـانـتـوـ بـرـآـمـدـتـ حـینـ حـاجـتـهـ
تـامـاـ صـارـیـهـ بـیـلـهـ جـکـ قـدـرـ کـنـیـشـجـهـ اـیـدـیـ ؛ـ بـوـبـاـدـهـ دـهـاـ اـیـ
بـرـفـکـرـ حـاـصـلـ اـیـمـکـ اوـزـرـهـ زـمـانـیـکـ اـیـجـادـتـنـدـ اوـلـانـ بـرـکـلهـ
ایـلـهـ کـوـزـلـهـ اـفـادـهـ اوـلـنـهـ بـیـلـانـ بوـ (ـشـالـ)ـ هـ یـوـنـانـیـلـرـ طـرـقـنـدـنـ
هـیـماـسـیـوـ himatioـ یـعـنـیـ (ـلـبـاسـ)ـ توـسـیـمـ اوـلـنـشـ اـیـدـیـ ..ـ بـوـایـسـهـ
یـوـنـانـیـلـرـ مـذـکـورـ مـانـتـوـیـ مـلـبـوـسـاـتـلـرـینـکـ اـکـ اـسـکـ وـمـلـیـ بـرـ
قطـعـهـسـیـ کـیـ تـلـقـ اـیـامـکـدـهـ اـوـلـدـقـلـرـیـنـیـ اـثـبـاتـ اـیـمـکـدـهـ درـ :ـ
بـوـمـانـتـوـ آـزـ چـوـقـ مـکـمـلـ طـرـزـتـبـسـهـ ،ـ دـاـخـلـنـدـ وـجـودـکـ صـارـلـاسـنـهـ
کـوـرـهـ اـنـسـانـیـ هـوـایـ نـسـیـمـنـیـکـ تـحـوـلـاتـهـ قـارـشـوـ آـزـ چـوـقـ حـایـهـ
ایـدـهـ بـیـلـیـوـرـدـیـ .ـ معـ ذـلـکـ قـدـیـمـ اـنـسـانـلـرـکـ عـلـیـ اـخـصـوـصـ نـواـحـیـ
شـهـالـیـهـدـهـ تـحـوـلـاتـ حـرـارـتـهـ قـیـاسـ قـبـولـ اـیـتـیـهـجـکـ درـجـهـدـهـ بـرـزـنـ
پـکـ زـیـادـهـ مـتـحـمـلـ ،ـ اـدـمـانـلـ اـوـلـدـقـلـرـیـنـیـ وـقـدـمـانـکـ جـنـاسـتـیـقـ
وـعـسـکـرـلـ نـقـطـهـنـظـرـنـدـنـهـ کـوـنـاـ تـرـبـیـهـ جـسـانـیـهـلـرـیـدـهـ ،ـ وـجـودـکـ
مـقاـومـتـ قـدـرـتـیـ — عـالـیـ عـرـقـلـرـکـ کـالـاـهـمـیـتـهـ اـدـامـهـ یـهـ چـالـیـشـدـقـلـرـیـ
ایـلـکـ اـرـکـلـکـ تـوارـتـیـ اـولـقـ اـوـزـرـهـ — مـحـافظـهـ مـقـصـدـیـلـهـ ،ـ مـوـقـعـ
تطـبـیـقـهـ قـوـیـدـقـلـرـیـنـیـ قـبـولـ اـیـمـکـ لـازـمـ کـاـیـوـرـ .ـ

لکن حفظ صحت نقطه نظر ندن آرزو و تخلی ایدیلان آزاده
وبسیط شکلک ، انسانک احوال و شرائطه کوره کینوب
صویونماسه مساعد مختلف طرز تلبسلره الیرمک فائدہ
عظیمه سنی حائز بولمنش ایدوکنی بیاملی یز ..

هندولرک سقودا skouda سی ، اتیوپیه ان لرک شمه ما
chema سی ، عربلرک حائقی ، اسقوجیالیلرک پلاد plaid سی ،
اسپانیول کویاپلرینک مانتا manta سی و بزم مختلف شاللر من
دخی ملبوساتک او درجه مهم اولان بوقطه ابتدائیه سیدر .
صحیون بونی شکل لباسک غایت قوللانشی برئالی اولق او زره
دامن نظر دقده بولندیر ملیدرلر .

لباس قدیمدن صکره برتاقم البسه میدانه چیقدی ... بونلر
او اسکی موافق صحت ترتیباتدن کیتکجه او زاقلاشدیر .. بو
ملبوسات جدیده ده برجوق صور واشکال غایت مغلق بر حاله
کلیدلر ؛ بونلر وظائف بدنه ایچون موانع و حتی تعذیبات
ایدی .. انسان اشکال بدنه سنی بوزه حق با غلری ایستدیکی کی
تکشیر ایلدی .. البسه نک شکلی کی اعماله خدمت ایدن ماده
دخی اکثرا زینت مسئله سی اولدی ..

عینیله حیواناتده کی حال و قوع بولیور .. مدارین آلتده
قوشلرک شعشنه نما تویلری کندولریچون برمخطه ، بر ملجادن
زیاده زینت خدمتی کورییور .. توواحی شهابیه ده قوشلرک
وجودلری ستر ایدن دونوق رنکلی و ناقابل نفوذ تویلر کوزه
خوش و اطیف کورونز لرسه ده صیحاق طوتیورلر ..
آوروبا سکنه سنک چونغی پک آجیق رنکلری آنحق

یواش یواش و اقلیم ایله هیچ برمیاسبت و ارتباط کوزه دلیلرک
قبول ایتشلردر . اقلیم معتمدله منک خفیف ضیاسی ، منطقه
محرقده کی آفریقالیلرک و آسیالیلرک نظرلرندہ هیچ ده
مناسبتسر کورونیمان الوان ایله شدید برضیت تشکیل ایدیبوره ..
بزده کونش بولوالانی سوندیریور ، قراتسیور .. اندره پارلاتیور ،
لطیف ایدیور .. بزبسه من ایچون نرمین ، اولکون ، نوعما
ایلیقجه رنکلر انتخاب ایتمکله سوق طبیعیمه تابع اولیورز ؛
چونکه بزر خفیف آیدنلک سورز ...

ملکتزمده هان عمومیتله ارکلر ایچون قویو رنکلی
ملبوسات استعمال اولنیور . زمانزده ملبوساتک شکلی انسانلرک
یکدیگره میل و محبتی ده اعلام ایدیبور کی کورونیور .. فاشک
و چمایشیک طبیعت و نزاکتدن صرف نظر ایدلریکنده بوکون
آوروپاده بر میلیونز ایله بر عالمه ، هرایکیسی ده ایام رسمنیمه ده
عین بیحمدہ البسه کیورلر .. هرایکیسی ده سیاهلر کیوب بیاض
قراءات طاقیورلر . بوقراءات ساده بردو کومدن یاخود اینجه
بر شریتدن عبارت بولنیور .. بالجمله ممالکده یالکن برتاقم
اصناف کندولری خی طانتدیران ، ینه یکنسق بر طرزده اولق
او زره ، اتواب کیورلر .. آرتق ایام عادیه ده طاشینان البسه ،
انسانلرک کندو خانه لرندہ کلیشی کوزل قیافتی آرزویه ،
ثروته ، موقعه تابع اولوب هتیکهت خارجنده در .

مذکوره بی همان کاملاً اونو تدیردی .. برو زماندن برو تعاقب ایتش اولان مختلف مودالر تدقیق اولنورسه برچوق قاشلرک، سوسلرک، تفرعات سائره نك مصارف زائده سنند بشقه برشی کورولز .. مودالرده، انسانلر حفظ صحته پك آز موافق اولان طرز تبلسلرینه قارشو، سلامت و عافیت بدنه لرینك حسن محافظه وادامه سی اصلا دوشونلمیور ...

حکمت بدايع نقطه نظرندن ظهور ایدن والیوم ظهور ایتمکده اولان افکار ومطالعات — هرنقدر اطیبانک نصایح عاقلانه و انسانیتکارانه سی سایه سنده هر کس یواش تبدیل فکر ایدیسور کی کورونیور سده — ینه حفظ صحت مطالعاتی ایکجی درجه ده برآقشلردر .. اسکیدن کوزلالک تعریف ایچون سقراط و پلاطو طرفندن وضع ایدیلوپ پك مقبول عد ایدلش اولان شو «شکل بلسک، ایفا ایلدیکی وظیفه یه مطابقی» قانون صحیسندن نه قدر او زاق بولینورز !

۴۸۳

البسه نك على الخصوص بزم اقییمزرده — یوقاروده دخی یازدیني وجهله — پك بول و پك طار او مامی شایان توصیه در . البسه پك بول او لورسه انسانی تأثیرات خارجیه یه قارشو حمایه ایتلر؛ پك طار او لورسه اعضای بدنک و ظاهنه تصعب ایلدکدن بشقه قولالرک و بجاقدلرک طراوت و تزاکتنی ضایع ایتدرر، قانک دورانه بطائت ویر، وجودک موازن حرارتنی کسر ایدر؛ وجود ایله لباس آره سنده برهوا طبقه سی رفع والغا ایده جکنندن انسانی او شودر؛ حالبوكه مذکور هوا

طقه سنک — هوا پك جزوی ناقل حرارت اولدینی جهته — حرارت طبیعیه بدنک تشمع طریقیه ضیاعنه، خارجه اوچوب کیتسننه مانع اولدینی آشاغیده کوره جکنر .

سن، جنس، صنعت ایجاباتی دخی البسه نك ماده و شکلر تجھه حائز اهمیتدرلر . برچوچق، بردیقانی کی کیدریله من، بردیقانلرینکده برشخص کاھل واختیار کی کینمی او له مازه . على الخصوص چوچغه، صحته مضر او له حق تحولات حرارتہ قارشو حمایه ایمکله برابر، بیولک بر سربستی حرکات ویر ملیدر . نوزادلری قلدانیه حق صورتده قونداقلامق عادتی همان هان متروکه اولدینی کی یورومکه مقندر اولان چوچغه پك آغر، یاخود نازک قول و بجاقدلرینک حرکاتنه مانع البسه کیدرلمه مسی لزومی ده آکلاشمیشدر .

موسی تبدلاتنک و حرارت تحولاتنک دخی کینمک مسئله سنده اساسی براهمیتی حائز ایدوکنی بیانه حاجت یوقدر؛ بو خصوصده اسکی برضرب مثلی تختطر ایتمیدر : « صغ و قدن محافظه ایدن شی صیحاقدن ده محافظه ایدر » .. پك آچیق صاصیق بولنیق هیچ بروقت موافق صحت دکلدر . ایلک بهار خاشندر، وفا - سزدر .. صوک بهار خرچیندر، متلوندر، دیرلر .. کونش سهام شعاعاتی فرلاندینی زمانلرده بعضکره زحمتیجه اولمغله برابر تدافی برحالده بولنیق، کونش آلتنده کیفیجه حرکت ایلمکدن خیرلیدر .

چولده کزن عرب، باشدن آیاغه قدر، بیاض بیولک دالغه لرینه صارینیور .. اسپانیول کوییسی ده هر موسمده توتون رنکلی

مانتوسنک التوا آتی اینچنده صاقلانیور .. بزم اقلیم معتمدمنزده کونش، بالاده کی افاده‌ی بر قاعده کی تلقی ایتدیره جک درجه‌ده، اصلاً تأثیرات مهلهکه کوسترن، بتون یاز و حتی ایلک بهارک بیسوك بر قسم‌منه قیش اثوابی کاملاً الفا اولنه بیلور؛ لکن برموسمند دیگر موسمه انتقال، اصلاً با خود تقریباً آنی و سریع الوقوع اولمیدیغندن؛ طرزتابسده بر صره تنوعات مشاهده ایمکده‌یز .. ایشهه یاری موسم (دمی سه‌زون) ذنیلان قاشلر معتمد حرارتلرک محدودرلرندن صاقلمق احتیاجنک مخصوص‌للریدر.

۴۸۸

بوبابده کی مطالعاتی او زاده حق اولور ایسک بیتیره میز ... فقط شونلری ده یاز مقدن واژ چکه میز ... (کینمک) مسئله مهمه‌سنده هر کس، بالخاشه نسوان، کوزل، یاقشقلی کورونمک و انتار عالمده کولنج اولماق احتیاج شدیدی ایله طاورانیورلر.. بونک بولیه اولدیغئی قبول ایدرز .. اما بو حقلی کوره جکمن لزوم و احتیاج اغورنده هر کس صحت و عافیتی حسن محافظه لروم و اهمیتی فدا ایمه‌ملی، قوانین طبیعیه یه قارشو کله‌مایدر.

ابتدا امرده الیسه‌نک تمیز‌لکی شایان اعتبار قاعده صحیده‌ر؛ بوبابده تقدیر بروظیفه اولوب اهالی موجب مه‌الکدر ... بو توصیه‌من، زائد و معلوم برشی کی تلقی اولنماسون ... بوکونکی کونده اکمک احتیاجی قدر مهم بر احتیاج حکمنده بونسان چاشیر کیمک و دیکشیدیرمک عادت مستحسن‌سی خیلی زمان بجهول اولوب چاشیر آنچق زنکنلرک ملبوسات زائد سدن معدود ایدی ... حتی بوکون بیله بر چوق کیمسه‌لرک انتظار

خلقده کورینه جک ظاهری الیسه‌لرینه اعتماد کوست دکاری حالده وجود لرینک صمیمی تمیز‌لکی ایچون اولان تقیداته دضر صحت برآهالده بولند قلری نادر دکلدر .

شوحالده نمکن اولدینی قدر دامنا عین الیسه‌ی طاشیامق لازم‌در؛ بو، برنجی درجه‌ده مجبوری بر قاعده حفظ صحدر... انسانک اوستنده صوک دمه‌قدر عین الیسه‌ی طاشیامق خسته‌لقلر حاصل ایده‌جکی و هر نوع سرایت امراضی تسهیل ایله‌جک شبهه ایدله‌مایدر. جلد منک و ظائفی تسهیل ایده‌جک (چاشیر) و (الیسه) در .


علوم اولق کرکدر که ملبوسات، شکلرندن طولای، مختلف اجهزة حیاتیه نک ایشهه ملری هیچ بروجهله تصعب ایمه‌جکلری کی جلدک و ظائفه‌ده خلل ویره‌یه جکلر در : برطرفن جلدک افضاچ ایتدیردیکی (حاصق قاربون) غازینک افراغی و دیگر طرفدن جلدک حصوله کتیردیکی عرق (تر) لک تخرینی تسهیل ایتمیدرلر؛ بوصوگره کی فعل غایت مهمدر. الحال حدد عرقیه (تر بزرلر) نک محصول افزایی اولان (تر) دامنا جلدک خارجنه دفع اولنیور و هوای نسیمی ایله تماسه کلیر کلنز تخر واسطه‌سیله اوچوب کیدیور .. ایشهه (افضاچ غیر محسوس) نامیله اشعار اولنان دامنی علامت بودر .

هانکی بر تأثیر اوزرینه، مثلاً فوق الحد حرارتک تأثیریله (تر) برطرفن حصوله کلکجه تخر ایله اوچوب کیده میه‌جک مقدار جسمیده اوهرق سطح جلده دوکوله جک اولوره

اور ادہ مایع حاٹنڈہ قالوب اصل تعریق (ترالہمکی) تشکیل ایدر .
شوحالدہ وجود مندہ عوارض و خیمه یہ سبیت ویرمہمک
ایچون کڑک افلاج غیر محسوس و کڑک اصل تعرق ، ملبوسات
واسطہ سیله ، ھیچ برسور تله دوچار مانعت اولماںلیدر . ایشته
بویله جه لباس ، نسجناٹ آرہ لقلرندن هوای نسیمنٹ سہولتله
صرور و جریانہ مساعد اولان ترتیب و وضعیتی ، بونسجناٹ
ترکیبی ایہدہ جلدکھرا یکی وظیفہ سی تسہیل ایتمایدر .

(تر) دنیلان مایعٹ ترکیبی وعلی الخصوص ہر کونکی مقداری
دو شونیلورسہ بوگافار شو جلدکھوظیفہ سندہ کی فوائد تین ایدر :
الحاصل ترک (بولہ) و (املحہ عضویہ) یی ، (املحہ قلویہ) یی ،
علی الخصوص (قلور صودیوم — عادی طوز) ی و (فاربونیت
پوتاس) ی وجوددن اخراج وافراغ الیدیک معلومدر .

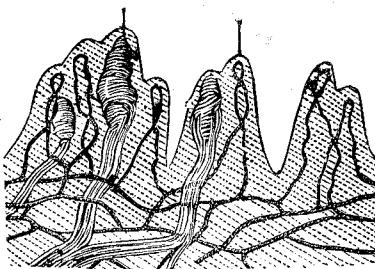
بوندن بشقہ برش شخص کاہل طرفدن یومیہ افراغ اولان ترک
وسطی مقداری ۹۰۰ الی ۱۰۰۰ گرام او لوپ بونک ، حرارتک
پک چوق مقداردارہ اخذ اولان مشر و باتک ، دھاسائر احوالک
تأثیریہ ۱۵۰۰ الی ۲۰۰۰ گرامہ قدر چیقہ بیلیکی معلومدر .

جلدک بشرہ سنک (سطحی ستر و تفریش ایدن اینجہزارک)
انفاض و بقایا سیله ، ترک تخر ایدر کن سطح جلدہ ترک ایلدیکی
مادہ لر [کہ جامہ سی کیری تشکیل ایتمکدہ در] ایله چاشیر متادیا
مشبوع اولہ جغدن بویله بر چاشیر جلدی تخریش و غایت مختلف
تخرشاتی دعوت و تسہیل ایدہ بیلور ؛ بوندن بشقہ بروقت معیندہ
وجود کڈ داخل ویاخدود خارجنہ و قوعہ کان ہانکی بر تأثیر
اوڑیتہ مولڈ مرض اولہ بیلن تخریلک تکشیرینہ دہ مساعددر ...

فقط بوسادہ تیزی لک حالی دائمًا کافی دکلدر . لباسک بر چوچ
حالدردہ ، ضرر ویرمہمک ایچون ، زائل التعنف (آسپتیزہ) ودفع
تعفنی اجرا ایدلشن (دہ زہ فنکتہ) اولسی دہ لازمدر .
البسہ نک ، بعض خستہ لقلرک تقلی خصوصنہ ، نہ کی بروظیفہ
ایفا ایدہ بیلیدیکنی بوکونکی کوندہ کیم یلیمیور ؟ .. بو وجہله
اویوز بز آدم ، سطح جلدی کی ملبوساتی دہ حاوی اولدقلری
اویوز بوجکلرندن تطہیر و دزہ فنکتہ ایدلزسہ ، خستہ لفک
نکسلرینہ یعنی تکرر و قوعی تہلکہ لرینہ معروض قالیور ..
بر اویوز کندو سنک مضطرب اولدینی آفی اطرافہ دہ نشر
ایدہ بیلور .

ینہ بو وجہله یا لکن
کندولکلر لیلہ دکل ،
ایصیر ملریلہ وجودہ
ادخل ایلکلکاری میقر و بلر
واسطہ سیلہ دہ سختہ ضرر
ویرہ بیلان پیرہ لر و تختہ
کھلہ لری والخ ... بر طاقم طفلات سائزہ نک تکڑی دخنی ،

دفع تعفن یا پلاما مقدن طولایی ، کسب سہولت ایدہ بیلمنکدہ در .
ینہ بو وجہله ، امراض مستولیہ ساریہ مبحث جسمیندہ
غایت مهم بر کیفیت اولمک اوزرہ ، خستہ لرک دفع تعفنی یا پلامامش
اولان البسی میتیا اندفاعیہ یی (قرزل ، قزامق ، چیچک ..
الخ ...) ، ورم علتنی و سائزہ بی سرایت و نقل ایتدیرہ بیلور لر .
دفع تعفن ، یا لکن امراض ساریہ ایله مصاب اشخاص



(شکل ۱) جلد : دامارلری و سینیلرلی

البسه سنه حصر ايديوب ، بو خسته لره ياقلاشان كمسه لرك
البسه سنه ده تطبيق او لفاليدر... طيبك ، كرك كندو سنك و كرك
سأرلرک منفعى نقطه نظر ندن ، نظارت ايمك بور جلو اوله ديني
بو شرطى يرينه كتير مك صور تيله درك بعض امراض مستويه نك
توسع و انتشاري بيوك بر مقاييسه اوله رق منع اوله بيلامكده دره
نهايت ، ملبوسات ، ايروده بيان اوله جنبي وجهله ، بعض
سمدار بويالره تلوين اولندقلاري وقت بشقه برصور تله ده ايراث
مضرت ايده بيلورلر ؟ بوياله و قوعه كمش پك چوق تسممات
اشعار ايديلشدر ؟ بو كونكى كوند بونلرک بيلنمى هر كس
ايچون الزمدر .

الحاصل ، البسه انساني هوای نسيمي محيطك تحولاته
قارشو حمايه اي لمك مقصد مهمى يرينه كتير مك ايچون جلدك
وعضلي ، تنفسى ، دوزاني و هضمى مختلف جهاز لرك افعال
و وظائفى هيچ بوجهه منع ايممه ملى ، هيچ بـ(انتان) ئى نتسهيل ،
نه دعوت ، نده نقل ايده بيلمليدر ؟ چونكى عكسي تقدير ده
و وجوده ضرر كله بيلور .

البسه بومقصدى آنجق تشكله خادم اولان انسجه نك
خاصه لرى ، ماده لرينك وضعیت و ترتیبی ، شکلی ، تنظیف و تطهیر
ودفع تعفنك طرزى ، نهايت تلويني ايچون قوللانيان بويالرك
ضررسازنى ايله ايها ايده بيلور .. بو خصوصاتى بزوجه آتى
صره سيله مطالعه ايده جكز .. فقط دها اول البسه نك اساس
ماده لرينى بيان ايدهم :

يوڭىز ، كتان ، كنوير ، پۈرق وايپك انسانلرڭ البسه سنى
نسج واعماله خدمت ايدين يكانه ماده لردر .. بونلره بالخاصه
ناقابل نفوذ (سو كچمز) قاشلرک اعمالى ايچون قوللانيان
قاۋچوق دىخى علاوه او لنه بيلور .. بعض حيواناتك او لجه دباغت
ايديلش اولان دريلارى آياق قابلرمنى تشکيل ايديبور .

يوڭىز .— قابل نسج ماده لر آرە سندە بىنچى درجه يى
اشغال ايديبور ؛ قويوندن كلىيور ، پك اسىكى زماندىن برو
معلومدر ؟ يوشاقلنى ، كچه حالنە كلىسى ، رىنكلر ايله قابليت
امتزاچى حسىيله صناعىدە يوڭىز يىرىنى بشقه هيچ بـ ماده
طوطەماز .. زمانمىزدە هم عاقلانە همم ده صنعتكارانە اصوللار ايله
يوڭىز غايت خفيف ونازاك وصولك درجه ده مرغوب قاشلاره
تحويل اولنه بيلامكده در ؟

يوڭىز ، قىش البسه منه خدمت ايدين قالىن وھان او زولمىز
پيرانماز چوخەلمنى ، پۈرنى اهمىتىن اسقاط ايمش اولان
فانتازيا قاشلارى ، هند و كشمېر شاللىرىنى ، قاشميرلىرى ،
قاتيلارلىرى ، اىپك كې مريپوس لرى ودھا پك چوق منسوجاتى
حاصل ايمكىدە در ؟ شواليه كە: بومنسوجات خفيفلەك و شفافىتارىسە
نظر آ تولار ، موسىلىنلار ، اڭ هوائى ئازلار ايله اتابس او لنه بىلە جك
درجىدە غايت ناز كدرلر .. الحاصل يوڭىز مودا وغۇستۇنك
بتون احتجاجاتىه توافق ايديبىكى افادە اولنه بيلور .

صغوق مملکتىلرده الزم اولوب ايچرودە طاشىنان كوركلىرى ده
اشعار ايدهم .. بونلر بزم مملکتلىرىمن ده خارجاً تابس ايديلكىدە

اولوب زینت و سفاهت ، تفاخر آنارندن بشقه برشی دکلدر ؟
دفع تعفني ممکن اوله مدیندن عضويات سفليه ايله تلوث ايلدكارى
حاله کاملاً امحا ايدملرى ، نرهدن کلدېيى ، كيملرڭ قوللانىمى
بلى اوله ميان كوركىرك قطعياً قوللانىماسى ، آنجق يكى
كوركىرە مساعدە اولنىمى ايجابات صحىهدندر .

٥٤٨

كنوير وكتان . — هـ ايكيسي ده ممالكمزدە يتيشن قابل
نسج نباتىدر، بزرگوايسيرڭ اعماله خدمت ايدرلر.. طرانمش
كنوير اليافك قبا قسمى تشكيل ايدن استوبو (قيق) سفائىنى
قلافتلامق وما كىنه لرى تميزلەمك ايجون قوللانىلىر ؛ بونكىله
بزده مندر ويصدق دخى طولىرلر .. كنوير بزى ، نه قدر
زياده اينجه اولورسە اولسۇن ، كتان بىزىنىڭ تزاكتى حائز
اوله مازسەدە كتان بىزىندن دها زياده دايانتلىيدر .

كتان ئى اسىكى وقتىردىن برو مستعمل بر نباتىدر .
(بيوك رامنس) دن بر چوق عصرلر اقدم مصريبلر كتان
منسوجات اعمال ايدىيورلاردى .. اوzmanلار بومنسوجاتك شهرتى
جهانى قىلامش ايدى .. كىل دقتە استحضار ايدىلش اولان
مومىلارى احاطە ايدن چوق كره غait اينجه شرىتلرڭ اوصادى
بو بايدى اعطايى حكمە كافىدر ؛ بوشىتلار بىاض ، مقاوم بر
منسوج ارائە ايدىيورلارك بوناردىن ، عصر من دن بش آلتى بىك
سنه اول طوقۇمش اومللىيە برابر ، بو كون بىلە اعلى البسلر
اعمال اولنەيلىور .

(سەزار) ئى وقتىنه غولوالىلر كتان كييورلاردى ؛ رومالىلر

بونك اينجه لكى شتا ايدىيورلاردى .. بزده دخى كتان بىزلىرى
من القديم معلوم و مقبولدر ؛ كتان بو كون ده ملبوساتىز ايجون
مهم بى خدمت اىيغا ايدىيور .. روسييەن كلوب بالخاصه اسكليلز
فابريقالرىن دو كيلان كتان الياف قبادر .. فرانسه نك شەناندە
يتشديريلان كتانك الياف ايسە غایت اينجه واعلاذر . بزده دخى
بى اىي كتان يىشىور ، طوقۇنior .

٥٤٩

پوغىك استعمالى (ودا) لردى ، شو هند عتىق اثرلىنده
بىلە مندرجدر ؛ بوايسە پوغىك دخى كتان قدر اصالتنى ائبات
ايدىيور .. فقط پوغىك كىتكە كتانك يرىنە كچىكىدەر ؛ پوقدن
فقرا بزى ، قالىقوت (خاصه) ، مادامپول ، قرهتون ، اندىن ،
سېكەلر ، انكىتەرەن بىتون جهانە يايىلان انواع مختلفەدە
رنكلى منسوجات (باشمەل) اعمال اولىيور .. بومنسوجات ،
اوچوزلەقىندن ناشى ، هەركىك كىسەسەنە الوىرىشىلىدەر . مع مافىه
پۇق ، قابلىت امتصاصنىڭ بىك زىيادەللىك و كندوسىنى يوگە
ياقلاشدىران جزئى ناقلىت حرارتى حسىبىلە ، دها بىچۈق
خصوصىلارده كتان و كنويره مرجىحدىر .

٥٥٠

اصل منشائى چىن اولان اىپك يوشاقلىق ؟ و ماتى ؟ ،
اسىنى طاشيان قاشلارك ، اىپكلىلر پارلاقلىقى نقطە نظرىندن
امثالى يوقدر .. اطلس ، دىبا ، قدىھە ، جانفس ، اىپك مندىللر ،
اىپك بىيون آتقىلىرى ، داما سقو (شام) قاشلارى ، تاپلى
قاشلارى ... الحاصل بواپكلىلرڭ جەلمىسى ، دىيانك هەطرىقىدە

٥٥١

三

لکن حفظ صحت ایجابتی تقریر و بیان ایمک و یالکز
 بو نقطه نظردن تحریر اثره دوام ایامک
 ایچون هانکی قماشی ترجیح ایمک کامز لازم
 کله جکی ؟ سؤالنه جواب ویره لم ...

علم حکمت بزه او کرته تیور که بر قفاض
حرارتی، صغونی و صو بخوارنی نه قادر آز
نهقل ایدرسه وجود مزی تبدلات هوایه یه،
ر طوبیه، صیحاق دن صغوغه بر دنبه چمکدن
حصوله کلن تبرداته قارشو او نسبتده حسن
محافظه الممکدده در.

آنچه ایجاده تفصیلاتیله کوره جلک ایسکدنه
شمیدین تکرار خبر ویرم که البسه نک
مقصدی ، وجودی حرارت خارجیه نک
خواسته قارشو حمایه ایمکدر . وجود
شر ، استراحتده بولندياني زمان ، هرگون
قریباً ۲۷۰۰ قالوري (واحدناري حرارت)

ضایع ایدنیور که بونک ۲۵۷۲ مقداری سطح
 (شکل ۲) جلد اوزرنده
 جلد دن صورت مختلفه ده ضایع او لیور : تخر
 آنفاغات [خسته لقلر]
 یله ۵۵۸ ، انتقال صورتیاه ۸۳۳ ، تشمع ایله ۱۱۸۱ — ایشته
 لبسه بالخاصه انتقال و تشمع اوزرینه تأثیر ایامکددور ..



شکل ۲) جلد اوزرنده

و سط خارجینک، یعنی هوانک حرارتی ۱۵ درجه یه دوشرسه
جلدک البسه ایله مستور اولان سطحی ۳۶ الی ۳۷ درجه
حرارتہ واصل اولدیغی حالده آچیق یرلرک جلدینک حرارتی
۲۹ درجه دن یوقاری یه چیقمدیغی مشاهده قیلنور ؟ شوکیفت
اثبات ایدیسیورکه : البسه وجودک پک چوق ضیاع حرارتی منع
الدسوز ، وجودک حرارتی اداره ایلیور ...

三

حرارتی انتقال طریقیه البسه آره‌سندن کچمسنه مساعد
اولان سدلر یک چوقدر :

اولان سڈلر یک چوقدار :

قاشلرک طبیعی . — برنجی درجه‌ی اشغال ایدیور .
منسوجاتک حرارتی نقله قابلیتی ، طبیعتلرینه کوره غایت
مختلفدر . پوغه و کتانه نسبته یوڭڭ قابلیت نقل حرارتی
بشن مثل آزدر ؛ ایپک ناقلىتی ده یوڭگ نسبته اوچ مثلی زیاده‌در .
قاشلرک انساجی . — بوده غایت مهمدر . ذاتا او گرندك ..
هوا حرارتی پك آز نقل ایدر [یوڭڭ قابلیت نقلندن ٦ دفعه
آزدر] .. شو حالده قاشلرک مسامانی نه قدر چوق اولوب
نه قدر چوق هوایی حاوی بولنورسە البسەنک قابلیت نقل
حرارتی او نسبتىدە آزالیور .

فی الواقع بو شرائط داخلنده قاشلر هوایه زیاده سیله قابل نفوذ اولیورلر، هوا بو قاشلرده طور مایوب آره لرندن کچیور، کیدیور . . . بوایسه قاشدە هوانک محبوس بولندینی خالدە ینه نسبتله صیحاق ویا خود صغوغڭ قابیلت انتقالى حس او ئاتور سورى تىدە تسهیل ایلمەنگەدر .

مسامیت و قابلیت نفوذگی بوابده کی تأثیر معکوسی ، یعنی قاشک مساماتی و هوایه قابلیت نفوذی بولندیگی حالده بیله وجودک حرارتی چکریوب قاچیرماسی و خارجده کی صغوغک وجوده تأثیرنی قولایشدیر مسی آنحق قاشر اینجه اولدقلری زمان واقعدر .

قاشرک قالینقلری زیاده لشیدیر لکله، آره لرندن هوانک جریان و دورانه و نتیجه اولهرق صیحاق یاخود صغوغک مروینه مقاومنلری تزید ایدلش اولور ؛ شو حالده جلددن چیقان [حامض قاربون] و [صو بخاری] نک افراغنه الزم اولان قابلیت نفوذ، محنورلری تعديل ایدلهرک، محافظه ایدلش اولور . قاشرک الیافک استقامتی . — بر قاشک سطخنه نسبته، الیافک استقامت اتساجی، قابلیت نقل حرارت امن نده مداخله ایلر، حرارت، الیاف سطحه عمود اولان قاشری (تریقو و فانیلاری)، الیاف سطحه موازی اولان قاشردن (بزردن) دها ای چکر .

صویک تأثیری . — نهایت، بر قاشک قابلیت نقل حرارتی، مساماتنده صویک موجودیته ده تابعدر؛ چونکه صو انسجه داخلنده هوانکیرینه قائم او لیور . صویک هوایه نسبته قابلیت نقل حرارتی ۲۷ دفعه زیاده اولدیندن ایصالق بر لباس، وجودک حرارتی ضایع ایلدیکی کی، خارجدن دخی صغوغک وجوده تأثیرنی تسهیل ایدیور .

بالتجربه ثابت اولدینفه کوره قوری ایکن غیرناقل حرارت اولان منسوجات، ایصلاندقلنده ناقل حرارت او لیورلر ..

یوئیک واپیک و پاموق آره لرنده، قوری حالده موجود اولان فرق عظیم، مذکور ماده لر ایصلاندقلنده آزالیور .

نهایت الامر، افسهه دن حرارت متشعنه نک قابلیت مرسوری آنلرک ماده لرنندن زیاده انتساب جلرینه تابعدر . مثلا: تریقولر- یوکن، ایکدن یاخود پوقدن معمول او لسو نلر . فانیلاند زیاده حرارت چکرلر . بوراده دخی افسهه یه صویک نفوذی، حرارت متشعنه یه اولان قابلیتلری فوق العاده تزید ایدیور .

رنک . — افسهه نک رنک ده، ملبوسات شعاعات مضئه حرارتنی مص ایلمسنے تأثیر ایدیور . اجسام، نشر ایلکلری شعاعات مختلفه نک محلوطندن نتیجه یاب اولان رنک ارائه ایدرلر . شو حالده، برعشعاع ضیائی یی یاخود بونک بر قسمی مص ایدن بر جسم، مص اولنان شعاع ضیائیک حرارتنی یاخود کسرینه مساوی بر کسر حرارتنی مص ایدیور . اک صیحاق شعاعات قرمزی رنک طرفنده درلر . شو حالده صاری و قرمزی جسم لرک پک آز ایصینهاری لازم کلیور؛ زیرا اک چوق صیحاق شعاعاتی عکس و نشر ایدیریورلر . بالجمله رنکلرک انکاسندن نتیجه یاب اولان بیاض رنک، دها آز حرارت مص ایدیور؛ بالعکس سیاه رنکلی جسم لر شعاعات ضیائیه نک جمله سیاه مص ایلکلرندن مذکور شعاعاته ترافق ایدن اشعة حاره نک ده کافه سیاه مص ایتملری لازم کلیور . . .

رنکلارك قوه امتصاصيه حرارتلىرى بروجە آتى ترتىب
اولنېپيلور :

سياه

ماوى

يشيل

قرمزى

صارى

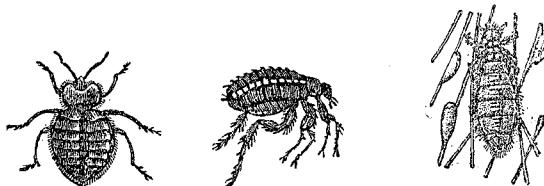
بياض — قوه امتصاصيهسى حد اصغرى .

بزم حوايىدە صىجاقدن زىادە صغۇقىدىن قورقلانىنى جەتىلە
يۈئى بىسە اتتىخاب ايمىلىدە ؟ چونكە يۈئى حرارتىزى دەمە ئىي
محافظه ايدىر وسطەن جىلد حذاسىنە مبادلاتى ، يەنى جىلدەن
كلان حامض قاربۇن ايلە صو بخارىنىڭ خروجى وھوادن كلان
مولداڭىمۇضەنڭ جىلدە دخولنى ، الحاصل تنفس جىلدە ئى تىسىل
ايلر .. عىن وقتىدە يۈئى بىسە قىشىن حرات شىمىسىيە مص ايدە جىك
صورتىدە قويۇ رىشكى اولمالىدە .

قاشلار بوجەلە اتتىخاب اولنەقىدىن سىگەن شو شرط مەھىدى دە
يرىنە كتىرىمىلىدە : بىسە رەطوبىتىن محفوظ اولمالىدە .. هەرقاش
صوئى امر ؟ فقط بوصو، قاشلاركدا خانىدە (ماء رەطوبت) ياخود
(ماء متداخىل) خانىدە بولۇر .. ماء رەطوبت ال ايلە كلاشىلە مىوب
آنچىق ترازو ايلە تىين ايدىر .. ماء متداخىل ايسە قاش ال ايلە
يوقلاندىغىنده رەطوبت حس ايتدىرر ؟ ايشتە بوصوگەكى صو
برقاشلىڭ خواص حكمىيەنى كاملاً تبديل ايدىر .

پىوچىق آز ماء رەطوبت مص ايدىر .. يۈئى زىادە مقدارىدە

ماء رەطوبت مص ايدىر .. غايىت قولاي وچوق مقدارىدە ماء
متداخىل مص ايدوب فقط هوایە اولان قابلىت نفوذىيى دە ئاك
آز ضايىع ايدىن يۈگەر .. يۈئى منسوجات آنجىق پاك اوزون
برمەت سىگە تامىلە ايچلانىرلە؛ فقط بولۇڭ ماقابل پىوقدن و بالخاصە
كستاندۇن زىادە بطاشتە قوررلر ..



(شكل ۳) جىلد اوزىنەدە يشايان كەمەلە ، پېرىھە و تختە كەمەلە ؟
ملبوسات، اكىر صىق صيق دىكىشىدىرىلىز ، يېقانماز ايسە يواش
يواش تر ايلە مشبوع اولوب جىلدە تخريشە سبب اولورلر .

امپرمە آبل [غير قابل نفوذ == صو كچمۇن] دىنیلان بىسەنگ
غايىت و خىم برەمدۇرى واردە : بونلار خارجىدىن كەمەجك صوئى
توقىف ايدىرلەسەدە، انپلاچىنەن صورتىلە حصولە كلان صو بخارىنى دە
خارجىچە براڭقا يوب داخىلە مەحافظە ايدىرلر .. بولىلە بىرلىپاس كىيىلىكى
وقت، انسان كۇيا بىر بخار بانىسوئە دالىش اولىيور ، وجود دائىمى
صورتىلە رەطوبتىلە مشبوع برو سط داخلىنە بولۇيور .. ايشتە
قاۋۇچۇ قارلە ، مېشىعلەرە اسنان اولىان ئاك و خىم مەدۇر بودۇر ..
بىسەنگ و سەت ابعادى حقىنەدە كىيىنانمازى تىكارا ئايىتە جەڭز ..
بىسەنگ سەن واقىيە كورە آز و ياخچىق كىشىش اوله جغۇرى بىلەپلىرىز ..

بالکنر شوراسى مصرا اندر میان ایدم که البسه نك افراط درجه ده هر نوع ضغط و تضييق ، او عيّه شعریه (قیل کبی اینجع طمارلر) داخلنده کی قانک دورانی تصعیب ایدرك ، بوضغط و تضييق و قوع بولديني اقسام بدنه ده تهلکه احتقانات دمویه (قان طوپلامه لرى) واکثريا شفانمازير سوء تشکلات (بیچمسز لىكلر) حصوله كتيره. قوشاقلو و قورسلر ، بل اينجع لکنی افراطه واردیر ماملييدر. بعض قادينلرک بومعاملاتنده بر غوستوسزاق ، عادتاً محترمه بر تجاوز ، حياتلرینه سزای تحریم بر تجاوز وارد، حتى آورو پاچه بعض ارکلر دخی وجودلرینک شو قسم متوسطی جالب نظر و کولنج براينج لکه قلب ایدیبورلر .. مع ذلك آصقیسز قو لالانلان پانطالونلرک بلى زیاده صقیشیدرلقلهده بو سوء نتیجه آز چوق وقوعه کیور.

هوسات ظرافت فروشانه نسوانه مخصوص اولملله برابر آنلرده بیله بو اينجع لک بر ظرافت صایله ماز .. ایپ اينجع برقادین متناسب الاندام برقادین دکلدر .. چوق صقیشیدرلش ، بالينا صفحه لریه سرتلشیدرلش بر قورسە وجودلئظیف تو جارینی بوزار ، حتى حرکتده کی انتظامه خلل كتیرر ، صارصنیلی بر يوروپش پیدا ايدر ، يوزده محل بحمل مضر قرمز يالقلر حاصل ايدوب بالخاصه اعضای تنفسیه و بطئیه نك سربستانه ایفا و ظائف حیاتیه سنیه مانع اولور .

في الواقع قورسە حتفنده پك شدتلى طاورانق ده ايسته ميز ؟ پك قوتلى صقیشیدرلقسزین اتكلکلری و فستانلری يرلى يرنده طومق ، كنج قادينلرک كوزللكارینه ضرر ويره جك كليشى

کوزل يوروپيشلرینه میدان ويرمیه رک قامتلریني طوغري بر وضعیته بولندیرمك ایچون قورسە يه لزوم وارايىسىدە بونك نصل اوله جغنى آتىدە كوره جكىز .. ملبوساتك او صاف و شرائطى بورايىه قدر بجملاً تعریف ايلدك ايسىدە او بابدەك مطالعاتى بر آز دها تفصیل ایتمك فائده دن خالى دکلدر .

۴۸

ملبوساتك او صاف و تأثيراتي حتفنده کي تدقیقاتي باشلو جه
آرنولد ، روپنر ، قوله اجرا اینتشلردر ..

هوایه قابلیت نفوذ . — انسجه بالاده اشعار اولنان الياف ايله اعمال او لنيورلسەدە فقط بولياf صورت مختلفده طوبلازیورلر .. پرسور (روپنر) ئى مختلف خردە بىئى مقطعلر اجراسىلە ارائه ايلدىكى وجهله الياف مذکوره بعضاً (فانياللار و تريقولرده اولدىني کبى) بالجمله مستويلىرى ، بعضاً (بزلرده اولدىني کبى) يالکنر برمستوى تعقیب ايدیبور .. حسیون ایچون بالخاصه شایان اهمیت اولان کیفت ، اليافك آرهلرندەكى تصابى و استقامى هرنە اولورسە اولسون ، حقيقىتىه آرهلرندە هو ايله مملو بـ ئىرطاـقـ آزـادـه مـسـافـهـلـرـكـ (خلابىنك ، مساماتك) موجودىتى در .. بـ بـ مـسـافـهـلـرـ خـارـجـ اـيلـهـ اـشـتـراـكـهـ بـ بـ لـ نـيـورـلـرـ ... بـ بـ نـيـكـ دـهـ مـذـكـورـهـ تـيـجـهـسـىـ اوـلـهـرقـ اـخـتـلـافـاتـ حرـارتـ والـخـ .. مـسـبـلـرـكـ تـأـثـيرـاتـىـ اوـزـرـىـنـهـ وـقـوـعـهـ كـلـانـ جـرـيانـلـرـ ، حـرـكتـلـرـ وـاسـطـهـ سـيـلـهـ حـقـيقـىـ بـ رـهـواـ جـرـيانـىـ وـقـوـعـىـدـرـ ؛ بـ جـرـيانـ هـوـائـىـ دـخـنـىـ جـلـدـاـلـهـ بـ لـ بـ لـ اـسـطـهـ تـاـسـدـهـ بـ بـ لـ نـاـنـ هـوـ طـبـقـهـ سـىـ هـوـائـىـ نـسـىـ مـحـيطـ اـيلـهـ اـشـتـراـكـ اـيـتـدـيرـيـيـورـ ؛ يـهـ مـذـكـورـ مـسـافـهـلـرـكـ خـارـجـ اـيلـهـ اـشـتـراـكـ تـيـجـهـسـىـ اوـلـقـ اوـزـرـهـ تـرـ

کر ک اتفاضاج غیر محسوس حالتده و کر ک ده اچوق مقدارده او لسوون،
بوجلهه تمادیاً دیشن بر هوا دروننده دها زیاده سهولته
تخر ایده بیلور .

با جمله نس جلر هوا یه عین درجه ده قابلیت نفوذ ارائه
ایمیورلر .

(روبنز) اشبو قابایت نفوذک معین بر کنافتده (قالینلقده)
مساماتک حجمی ایله متناسب اولدیغی ارائه ایمیور : شو حالده
وزن اضافی ایله متناسب دیگه او لیور . بو وزن اضافی انسجه دن
به رینک بر سانیتمترو مکعب مقداری وزن ایدیلر ک استحصال
او لیور .. با جمله مواد لباسیه عین وزن اضافی ن (روبنزه کوره
۱۰۳) حائز اولدیغندن ۱ سانتیمترو مکعب مقدارنده بر نسیج
نه قدر آز الیاف حاوی او لور ، یعنی وزنی نه قدر دون بولنورسه
او نسبتده زیاده هاوی حاوی او له جقدر .

(روبنز)، هوا یه الا آز قابایت نفوذ کوستران و تیجه او له رق
وزن اضافی زیاده یو کسک او لان نس جلر ک، الیافی عین مستوی
یاخود ببرینه متوازی مستویلر استقاماتجه بولنان «بزلر» ایدو کنی
اثبات ایمیور .. هوا یه الا چوق قابل نفوذ . او لان منسوجات
تیجه او له رق الا خفیف وزن اضافی یه مالک او لوب بونارده
«فانیلار» در .. آره یرده کی درجه ده «تریقو» منسوجات
و «چو خه» لر ک اکثریسی بولنیورلر .

بو باده ترتیب او لوب مختلف منسوجاتک وزن اضافیلرینی
اعشار ایلمکده او لان جدولاره نظرآ منسوجات مذکوره هوا یه
او لان قابلیت نفوذلرینک درجه همزایده سنه کوره برجه آتی
تصنیف او لنه بیلور :

کتان بزی

پاموق

کتان تریقو

ایپک

پموق

یوک

پموق فانیلا

یوک

.

آرتق نسج نظر مطالعه یه آلتایوب فقط او نس جلک تشکیله
خدم اولدیغی لباس تدقیق ایدیلور سه هوا یه قابلیت نفوذ
نقشه نظرندن او لباسک قالینلخی ده داخل حساب ایدیلر بیلور .
شویله که : بر لباس نه قدر زیاده قالین او لور سه آرم سنندن هوانک
سیر و کذر ایمی ایچون او قدر زیاده زمان لازمدر .

خواص حروریه . — البسه، کر ک خارجک یعنی هوای
محیط خارجک حرارتندن زیاده دون اولدیغی زمان وجوددن
وسط مذکور خارجی یه و کر ک شرائط بر عکس اولدیغی زمان
وسط خارجیدن وجودک داخلنے حرارتک مرور و انتقالنک
با جمله اشکال فعلیتی تنقیص و تنزیل ایلمک صورتیله تأثیر ایتمیلدر .
آرنولد دیسورکه : البسه حرارتک حصوله خدمت ایدن
اطعمه ی بعض مرتبه اداره و اقتصاد ایدیر .. وجود منک
حرارتیه ضایعاتی نه قدر زیاده لشور سه اطعمه دخی، حرارتیزی
ادامه ایلمک ایچون، او نسبتده چوق مقدارده صرف و استهلاک
الفع لازم کلور .

البسه حرارت طبیعیه منزک صناعی بر ناظمیدر ؛ صغوغک تأثیراتنه معروض بولندیغمز وقت البسه نک تأثیراتی ، تغدی علاماتندن ایلو و کلان نظم کیمیوی طبیعی به مراجعتدن یعنی هرزمانکی لزوم واحتیاج فوقنده اکل طعام کافتدن بزی قسمها اسیرکیور .. البسه بو وجهله جلد منزک عمومی ایلوک حالته یاردم ایلدیکشدن بدفمزده غایت لطیف بر حرارت احتساساتی ادامه ایلیور .

بو حسن تأثیرک طوغریلیعی تجربه ایله ده مثبتدر : مثلا هوای محیط ١٥ درجه حرارت وسطیه ده بولندیعنی زمان آچیقده بولنان اقسام جلدک حرارتی تقریباً ٢٩ درجه ایدوک، حالبوکه سطح جلدک اقسام متابویه سنی ستر ایدن ملبوساتک سطح خارجیستنکی حرارتک ٣٠ یاخود ٢١ درجه یی تجاوز ایلمدیکی اثبات او لنور .. ایشته بولیجه لباس طرفدن ترک اولنان حرارتک مقداری، اخذ ایلمش اولدینی و فقط جلدک — چلاق اولسه ایدی — ترک ایتمش اوله جنی مقدار حرارتند آزدر .. شوحالده نتیجه اولهرق البسه علی العموم وجودک ضایعات حرارتی تتفیص ایلمکده در .

فقط حرارت خارجیه ، وجودک حرارتندن يك زیاده مرتفع اولدینی وقت ، البسه نک تأثیری ، معکوس اولملله برابر، ینه عین صورتده واقعدر : الحاصل ، البسه بر طرفدن شعاعات حررو ریه نک يك شدید وزیاده مستقیم تأثیرینه قارشو سطح جلدی حمایه ایدیبور ، دیکر طرفدن دخی ، ترک تجربنده

بردنبره اشتداد ایده بیلن غایت سریع هوا جریانلرینک مروریه مانع اولهرق تبردات سریعه یی منع ایلیور .
البسه حرارت نقطه نظرندن وجود ایچون اودرجه مهم اولان اشبو تأثیرینی انجق قالینلئی ، ترکیب ایدن طبقه لرک ونسجلرک ترتیب وضعیتی ، تشکیل ایدن منسوچک طبیعی و هوایه وصویه قابایت نفوذنک درجه سی ، نهایت رنگی ایله اجرا ایده بیلیور .

قالینلئی (درجه سی) يك مهم بروظیفه ایفا ایمکده در .
الحاصل (روبز) لئه تحریيات و تدقیقاتی ایله تبین ایلدیکنن کوره هوای محیط خارجک حرارتی وسطی برد رجه ده بولندیعنی حالته مختلف ملبوسات نه قدر زیاده قالین اولور لرسه ، او ملبوساتک حرارت سطحیه سی چلاق جلدک حرارتنه نسبتله او مرتبه ده دوندر :

مثلا ، هوانک حرارتی ١٤,٨ و چلاق جلدک حرارتی
٣١,٨ درجه اولدینی حالته ، ببری او زرینه کیلمش اولان البسه مختلفه دن مثلا یوک بر کوملک با خود یلک سطحندن کتان کوملک سطحندن ٢٤,٨ ، جوقة بر لباسک سطحندن ٢٢,٩ ، بر پارده سونک سطحندن ١٩,٤ درجه حرارت بولنور .

بو تقدیر جه وجودک ضایعات حرارتی ، ایوابک قالینلئیه اولان تحولات ایله تنظیم ایدلکده در : بولیجه (روبز) ، طوغری دن طوغری یه اجرا ایلدیکی بر صره مشاهداتنده ، وجودک کرک تشمع و کرک انتقال طریقه ضایع ایلدیکی حرارت مقدارینک ،

البسه نك قالينلىق زياده لشمكله سطح خارجىسىنده كى حرارت تنزل ايلديكى وقت ، تناقص ايلدىكىنه امين اوله بىلمىشدر : يوقاروده بيان ايدىلەن تأثيراتك بىرى اوزرينه انضامى ايلە، قاشك بېر مىلىمتر و قالينلىق اىچون ضايىعات حرارتىدە يۈك يىلڭ ياخود كومىك ايلە ۱۰۰ ده ۳,۵ ، كستان بىزى كومىك ايلە ۱۰۰ ده ۳ ، چوقە لباس ايلە ۱۰۰ ده ۶,۷ ، پارده سو ايلە ۱۰۰ ده ۱ نسبتىدە بىتناقص وقوعه كلىش اوله جىقدەر . جلد اوزرينه طوغى بىن طوغى يە تطبق ايدىلەش اولان قسم لباسك تأثيرى ، اوزرنىدە موضوع اولان دىكىرلەك تأثيرىندىن ، زيادە اولدىني آشكاردر .

لباسى تشىكىل ايدىن طبقات وانسجه نك ترتيب ووضعىتى ، كىرك آرمەننە متداخل اولان وكرك مسامەت و خلايىت متعاقبەسى آرمەننە دوران حالىنە بولنان شخصىت حرکات تنسېسىنىڭ تأثيرىنىڭ بىك زىادە شىدید اولان جىسم حرکات عضلىيەنەن نە قدر چوقە هوای كىپىرى بىلە جىكى اڭلاشىلۇر برکىفيتىدە . سهوتلە ئاڭلاشىلە جىنى وجهەنە عادى بىتلېسىدە بىرىنىتى متعاقب كلان مختلف قطعەلەك آرمەننە واقع هوای طبقةلىرى اولدقىچە جىسم برقالىنلىق ارائە ايدىلەر . (روبنز) ئا رائە ايلدىكى اوزره بىمۇق چورابىك بىجاگە غايىت يايىشىق اولان قونجى اوچورابىك حرارت ضياعنى ۱۰۰ ده ۱۲,۵ نسبتىدە تيقىص ايلدىكى حالىدە، عىن قماشىن زىادە كىنىش برقۇنج ۱۰۰ ده ۱۷,۵ بۇ ئوقۇنى حاصل ايمىكىدەدر .

البسه داخلىنە بولنان هوای طبقةلىرى بىطرىقىن بلا واسطە تحت الجلد بولنان هوای طبقةسىلە ؟ دىكىر طرفىن دىنى البىي

تشكىل ايدىن نىسجلەك ارائە ايلدىكىلىرى جەلە خلائىيە هوائىئە يعنى خلايا و مساماتك هواسى واسطەسىلە خارجىدە كى هوا ايلە اشتراك ايدىپولۇر .

ايشه بويلاجە حرکات ايلە ، حرارت تخلافاتى ايلە هوای جريانلىرى و قووعە كلىپوركە بوجرىانلىك مبادلات حرارت اوزرينه اولان فعل و تأثيرى سهوتلە تقدیر اولنپىلۇر .

[نۇخت] استراحتىدە بولنان شخصىت يالكىز حرکات تنسېسىسىلە دعوت اولنان بعضاً رائىد وبعضاً ناقص تضييق و سطلىي بىرمەلىمەرنەن اوندە درت نسبتىدە صوياك تضييقىنە معادل حساب ايلمىشدر . بوقاضىقىق، هەن قدر خىف ايسەدە، يېنە بردقىقە ظرفىدە ۱ مترو مربع فانيلا آرمەننەن ۸۴ لىتە و ۱ مترو مربع كستان بىزى آرمەننە ۱۴ لىتە هوای كىپىرمەك اىچون كافىدر . شوحالىدە تأثيرى البتە استراحتىدە بولنان شخصىت حرکات تنسېسىنىڭ تأثيرىندىن بىك زىادە شىدید اولان جىسم حرکات عضلىيەنەن نە قدر چوقە هوای كىپىرى بىلە جىكى اڭلاشىلۇر برکىفيتىدە .

هوانك بودوران و جريانى ، انسان تىلى اولدىني وقت ، مذكور تركى بخىرىنى تنظيم و بويلاجە سطح جىلدەن ضياع حرارت اوزرينه تأثير ايدىپولۇر .

مختلف نىسجلەك خلائىسى آرمەننە بولنوب ، يوقاروده كوردىكىز وجەلە ، هوای خارجى ايلە اشتراك ايدىن هوای انسجه مذكورەنڭ حرارتى قابليت نقللى اىمنىدە يۈك بىروظىفە ايفا ايلمكىدەدر : في الواقع انسجه آرمەننە كى هوای او انسجه نك طيغىتلىرى نە اولورسى اولسۇن — ئىلافتىن بىك آز ناقلى .

حرارتدر. (روپر) اث تحریانه کوره هوانک حرارتی قابلیت نقلی ۱ ایله کوستر یلورسه یوگلک ناقلیتی ۶,۱ ، ایپک ناقلیتی ۱۹,۲ ، پیوغلک و کتانک ناقلیتی ده ۲۹,۹ ایدر.

بورقلدن پاک مهم نتیجه‌لر استخراج اینکدیز : بورقل بر طرفدن برنسجک خلایاسنده هوانه قدر چوق بولنور، تعیین آخره نسج مذکوره وزن اضافیسی نهقدر آزمدفع اولورسه آنک حرارت ایچون اولان ناقلیتی اوئسبتده خفیف اوله جغی آشکار صورتده اراهه ایدیبورل ؛ دیکر طرفدن دخی ناقلیت حرارتلرینک تزايدی صره‌سیله یوک وایپک و پیوق الیاف درج و ترتیب اولنه بیلان بر جدول تنظیمنه ده مساعد درلن .

بوجدولک یانی باشنده (روپر) دیکر بر جدول اشعار ایدوب بونده دخی « میقر و قالوری » لری حساب ، یعنی ۱ سانتیمتر و قاینلقدن ۱ سانتیمتر و مربع سطحدن ۱ درجه حرارت فرق ایله بر ثانیه ظرفده منتقل اولان حرارتک مقداری قید



قاینلار صو ایله مملو اوج طوراچ شیشه‌دن بوسی یوک ، دیکری ماموق و اویزی ده سکنان قاش ایله ماریلسے یوک ایله صاریلی اولانده صو ضیهاقلقی علاطفه ایدر . [۱]

[۱] — بو شکل (نومال عایفت) اثر قیمتدازینش صوک در تجیی کتابندن آلتندو .

ایدیله رک تقدیر و حساب اولان ناقلیت حرارتلرینه کوره بر چوق قاشلری تصنیف ایلمشدرو :

۰,۰۰۰۰۶۰۰	یوک فانیلا
۰,۰۰۰۰۶۵۹	یوک تریقو
۰,۰۰۰۰۷۱۹	ایپک بز
۰,۰۰۰۰۷۸۹	کتان بزی (باتیست)
۰,۰۰۰۰۹۱۶	ایپک تریقو
۰,۰۰۰۱۰۰۲	پیوق تریقو
۰,۰۰۰۱۱۸۱	کتان تریقو

(قولیه) مختلف نسج‌لرک تأثیر حروریستی تعیین ایمک ایچون غایت مهم تحریری تحریرات اجرا ایتمش اولوب بونلر دخی شایان اشعاردر : مویی ایه ۵۰۰ سانتیمتر و مکعب سعه داخلیه‌سنده ، اسطوانی ، اینجنه ، قلاییدن معمول برقب آلوب بونی ۵۰ درجه‌دن زیاده حرارتده صو ایله طولدیردی ، ایپکدن قوردونلر واسطه‌سیله را کد و مستریخ برهوا ایچنده آصدی . قابک آغزنده ثابت قیاممش برمقياس حرارت ، حرارتک اث جزوی تحولاتی انباته مساعد ایدی : مویی ایه مقیاس حرارتک ۴۰ درجه‌یی کوسترمیسی بکلیور و ۵ درجه حرارت برتزل واقع اولق ایچون دقیقه و ثانیه‌لرجه لازم کلان مدتی قید ایدیوردی . قابی ، مختلف قاشلرله صاردقدن سکنر ، عین تحریره بی تکرار ایدرک هر ایکی حد آرمه‌سنده (۵) درجه برتزل حرارت و قویی ایچون لازم کلان زمانی قید ایدیوردی : بو وجهه آتیده کی مدتله دسترس اوله‌ی :

اوستى ستر ايدلىان قاب	کومىكلىك چوقه بزى	ثانية دقيقة
١١٣٩	آستارلۇق يۈق بزى	١٨,١٢
١١٨٥	آستارلۇق كىندير بزى	١١,٢٥
١٤,٤٥	عىڭىر اىچۇن قويوماوى چوقه	١١,٢٥
١٤,٥٠	عىڭىر اىچۇن قرمى چوقه	اولان قاب
١٥,٥	قاپوتلۇق ماوى چوقه	قاپوتلۇق ماوى چوقه
اوستى اورتىلى اولىمايان قابىڭ، بىرغلاغ ايلە مستور قابدىن دها آز سرعتلە صفومىسى قلايىڭ آدالىنى حرارتى افراغ ايلەك قوتىنىڭ آز اولىسىندن نشأت ايدىيور.	اوستى اوستىلى اولىمايان قابىڭ، بىرغلاغ ايلە مستور قابدىن دها آز سرعتلە صفومىسى قلايىڭ آدالىنى حرارتى افراغ ايلەك قوتىنىڭ آز اولىسىندن نشأت ايدىيور.	اوستى اوستىلى اولىمايان قابىڭ، بىرغلاغ ايلە مستور قابدىن دها آز سرعتلە صفومىسى قلايىڭ آدالىنى حرارتى افراغ ايلەك قوتىنىڭ آز اولىسىندن نشأت ايدىيور.

برنسېجىڭ قابلىت نقل حرارتى، هوایە قابلىت نفوذىنى بشقىء، جاذب رطوبت خاصەلىرىدە تحول ايلەكىدەدر. خواص مەذكورە نىسجىك دائىماً هم هوای نىسيمىدىن، ھەمدە سطح جلددىن كىلان صویە معروض بىر حالدە اشتغال ايلەكىكى و ضعىت سېبىلە تائىرىنى كۆسترىيور. . نىسجە داخل اولان صو، منشائى ناولور سەوالسون، يَا اونسىجى تشکىل ايدىن اليافك تختىنده (ماء راطب حالنده) ياخود اليافك آرەلرنىدە كى خلايا و مساماھة داخلنە سىزىپ اورادە شعرىت خاصەسىلە قالىش (ماء متداخل) حالنده بولنەبىلور.

صویى مص ايلەك قوت و قابلىق انسجە يە كورە فرقىلىدەر: (پىنقوفر)، (رايىخن باخ) و ساڭىزلى يۈڭىڭ اپىكىن بىر مىلى زىيادە و كىناندىن ايىكى مىلى زىيادە بىخار ماء، مەن ايلەكىكىن و فقط مەن ايتىدىكى صویى غايىت بطاڭلە طرد و افراغ ايتىدىكىنى اراڭە ايتىشلەدر. (روپنر) حد اعظم وحد اصغر قابلىت امتصاصى تەعريف

و بىيان ايدىيور: بىر نىخىسى مساماتىك حىجمىنە تابعدر؛ مثلاً صویە با تىرلە قىرنىدە زىيادە صو قبول ايدىن قاشلەر فانىلارلار، اك آز صو قبول ايدىنلەر دىخى بىزلىدر.

حد اصغر قابلىت امتصاص دىخى نىسجىلارك يەغمۇر صویى، تىر و ساڭەر ايلە مبلۇل اولىسىنى توصىف ايتىكىدەدر؛ او وقت صو آنچىق شعرىت تائىرييەلە ضبط اولىيور.

(روپنر) ئىچىرى بىبايدە كى تدقىقاتى - كەنفىسلاتنە كىرىشىمە جىكم - غايىت مەھمەر : الحاصل بى تدقىقاتە نظرأ، اك چوققۇمۇ مەندا دە صویى حاوى او لە بىيان نىسجىلار، مساماتلىرىنىڭ آنچىق بىك آز قىمنىدە صویى حىفاظە ايدىن و تىنجه او لەرق هوایە قابلىت نفوذلىرى اىصالا تىقىلە بىك آز بىر مەقىياسە تناقص ايلەيان نىسجىلار: فانىلاركى ..

ايصالا ئىش بىزلى بالعکس هوایە قابلىت نفوذلىرىنى ضايع ايدىيور و او آزىن اعتبرا آلتىنە بولنان جىلد ئىچىرى بىخىرىنە حىلولت ايلەيلىرلەر (آرتۇلد) . . بونلەر كورولدىكى وجهەلە - انسىجە واققىشەنىڭ حفظ صحىت نىقطە نظرىنىن، غايىت مەم فرقلەدر.



ياموق بىز ايلە صارىلى اولان بوز پاك چاپق أرىدىكى حالدە يوك قاش اچىنەدە اولان بوز اپى زمان قالۇر. [١]

[١] - بوشكى (نوسال عافىت) اثر قېتىدارىنىڭ صوڭى دردنبىي ستابىتىندا آلغىشىد.

صویک، ناقلت حرارتی ده هوانک ناقلت حرارتندن پک زیاده در . شوحالده برمنسوجک خلایسی داخلنده هوا یرینه صو قائم اوورسه ، بوصویک اومنسوجک ناقلت حرارتی زیاده لشیدره جکی قولایجه اگلاشیور برکنیتدر . مثلا بوجهمه یوک و پموق منسوجات ماء راطب ایله مشبوع اوبلقلری زمان ، یوک ناقلیتی ۱۰۰ ده ۱۰۹ پموغک ناقلیتی دخنی ۱۰۰ ده ۱۶ زیاده لشیور .

برمنسوج ، نقدرچوق صوی حاوی اوبلیورسه ، بوصویک تحت تأثیرنده اوسبتنه زیاده ناقل حرارت اوپور . ایشته یابس حالده زیاده هوایی حاوی اوپور بوجهته الا آز ناقل حرارت اولان منسوجات بوشرائطی یرینه کتیرلر و ایصالنده الا زیاده ناقل حرارت اوپورلر .

۸۸

رنکلرک تأثیری . — ملبوستک رنکلری ده آندرک حرارتیه اولان فعل و تأثیرلرینه اجرای تأثیر ایلمکده در . بونک اهمیتی آکلامق ایچون پک چوق تجربه هر یا پلمسدر . بو تجربه لردن نمایان اوبلیغنه کوره مختلف صورتده بویانش ماده لر ، کونشک شعاعاتنک تحت تأثیرنده آز یاخود چوق ایصینور یاخود صغورلر ... بونقطه نظردن (شتارق) لک تجربه هری بالخاصه شایان اهمیتدر . بومؤلف ، مختلف رنکلره بویانش اولان یوکلرک خزینه لرینی احاطه ایلدکلری مقیاس حرارتیک جیوه ستونلرینی ۱۰ درجه حرارتندن ۷۰ درجه حرارتیه چیقارمچ ایچون بروجه آتی زمان صرف ایلدکلرینی اراهه ایتمشدرا :

تائیه دقیقه		
۴.۱۵	سیاه یوک	
۵	قویو یشیل یوک	
۵.۳۰	پارلاق قرمزی یوک	
۸	بیاض یوک	

(شتارق) دیکر برصره تجربه هر لرنده برصره مقیاس حرارتیک خزینه لرینی مختلف رنکلر ایله تلوین ایلدی ، بر زمان معینه اول امر ده عین درجه حرارتیه ایصال ایدلش اولان بو خزینه لرک بر برندن فرقی او هر ق صفوقدلرینی اثبات ایتدی .. ایشته بویله جه مقیاس حرارتیک خزینه لری عین زمان ظرفنده بروجه آتی صفوقدیلر :

بویانش خزینه	سیاهه	۱	الی	۸۳
قویو اسمره	»	۱	«	۸۱
پورقالی قرمزی یه	»	۱	«	۵۸
صاری یه	»	۱	«	۵۳
بیاضه	»	۱	«	۱۳

بویله جه حرارتندن زیاده صفوقدن قورقیلان اقلیمده ممکن اوبلدیفی قدر چوق حرارت شمیمه مص ایده بیلن (قویو رنکلی البه) قولالامق لازم کلیور .

البسه نک رنکلری ، حرارتیه اولان بو تأثیردن بشقمه ، صحیون نظرنده بیوک بر اهمیتی ، بر فائدی دها حائزدر . قولالامق لان بویالرک ترکینه داخل اولان ماده لرک پک چون غنی

تأثیرات سمیه یه مالک اولوب طوغر بدن طوغزی یه وجوده
تماسله به عوارض ایقاع ایده بیلورلر .

آرسنیق ، کرک بیانک و کرک رنکابک (بوياني طوتیر مغه
یازایان ماده نک) ترکینه داخل اولسون ، هرایکی حالده دخی
بوعوارضه باعث اوله بیلور . مثلا مشهور (تارديبو) آرسنیقلی
بررنکاب واسطه سیله تطبيق اولنان قورالین ایاه ملون قاشلرک
تهرلکسنی اشعار ایمشدر ؛ (لیه بیغ) ۱۸۳۶ تاریخنده برآدمک
برچوق سنهلر طاشیدنی شابه نک یشیل رنکای سپرندن آلتنه
براندفاغ جلدی حصواله کلش و شابه نک تبدیلی اوزرینه مذکور
اندفاعک دخی غیبوت ایلمش اولدینی مشاهده ایمتش ایدی .

۱۸۹۳ تاریخنده (فاته لینو) امراض جلدیه سوسیه ته سنه ،
وجودینک کوملک ایله مستور بالجمله اقسام جلدند واسع براندفاغ
ایله مصاب ، برآدم کتورروب ارائه ایدی . مذکور اندفاغ جلدی
آرسنیقلی بر ماده نک تطیقاتی متعاقب و قوعه کان اندفاغاتک عینی
ایدی ؛ تحقیقاته کیریشیلدی : ماوی رنکای اولان کوملک
آرسنیقی حاوی اولدینی تین ایتدی .

منسوجانی صاری یه بولامق ایچون بعضکره قوللانمقده ایدوکی معلوم اولان
قرومیت رصاص Chromate de plumb عوارضه سبیت
ویره بیلور .

نهایت ، پك چوق قوللانمقده ایدوکی معلوم اولان
آنلين Aniline ، جيد ويأخذ و خیم ، موضعی یاخود عمومی
عوارض ایقاع ایده بیلور ؛ همان جمله سی ده ترکینه آنلين
داخل اولان بويالله تلوین ایدلش چورا بلر ، قورساژلر

والی آخره کبی شیلرک طاشیناسنی متعاقب آفات جلدیدن
عبارت مثاللر اشعار ایمشدر .

آیاق قابلی ایچون بعض سیاه بويالرک اعمالنده قوللانیلان
(آنلين) لک حرارتک تحت تأثیرنده اجرا ایده بیلکی تأثیرات
سمیه حقدنه موسیو (برو آردەل) ایله موسیو (لاندوزی)
مشترکاً برطاقم تدقیقات سریریه و تحریریه اجرا ایمتشلر و بونلری
۱۹۰۰ تاریخنده طب آقاده میسنه و ۱۹۰۱ تاریخنده علوم و فنون
آقاده میسنه تبایغ ایلمشلردى ... تحریرات مذکوره ده بوجهمه
بويانش اولان آیاق قابلینک صیحاق هوالرده اعراض عمومیه
و خیمه ایقاع ایده بیلکلری ارائه قیلنمش ایدی : حرارتک
تحت تأثیرنده آنلين بخارلر نشر ایدیسور ، اشبو بخارلرک
آیاقلرک سطح جلدیندن امتصاصی ده صیحاق هوالرده آیاقلرک
نمک حرارتی ایله کسب سهولت ایلیور .

اوزماندن برو پك چوق مؤلفار بوعوارضك و قوعنی خبر
ویردکلرندن اطبانک و حتی هر کسک خاطر نشانلری اولمک
شایان توصیه در .

بر مثال ایراد ایدم : ۱۸۹۹ تاریخنده بر ایلک بهارده
صیحاق بر کوننده اویندن صیکرگه صحت کامله حالتنه کزمه
کتورملش اولان اون یدی آیلق بر بیکلک بر دنبه احوال
عمومیه سنده برو خامت مشاهده ایدلدى : کوزلری یاری قالی ،
یوزی قورشون سنجابیسی بالموحی صاریلغنده ، دوداقلر و کوز
قاقلرینک کنارلری ماویسی ، برون قنادرلری سنجابیسی ،
اللر رنکسز ، پارمقلو مورلاشمش ، جسنز ، بالجمله تنبیهات

وتهیجاته تمامیله ایلیشیکسز و انحلال تام حالتده بولهه رق سود آنست دیزلری اوسته جانسز دوشدی ؛ کوز ببکلرینک وطبقه منضمه [کوز پاپلرینک ایچ یوزنی و کرہ عینک سطحی تقریش ایدن اینجه زار] نک فعل منعکسلری محفوظ ایدی . کوز ببکلری ضیانک تأثیریله عکس العمل کوستریور یعنی قرا گلقده کنیشهه یوب آیدینلقده کوچولیوردی ...

چوجفک تنفسی یواشلامش، متساوی برنظم ایله دوام ایدیوردی ؛ نبض صغير، غير منتظم، دقیقه‌ده ضرب ۸۰ ضرب ایدیوردی؛ مقدار کحرارتی ۳۷,۳ درجه ایدی؛ الحالی یواش یواش اختناق صورتیله حال احتضارده بولنان برچوجق منظرة دهشتتاکی کوریلیوردی؛ چوجق اقشامه قدر عاطل، حرکتسز، گندوس‌مندن چمتن اولدینی حالته قالدی، کویا آفیون کپی برخدرک تأثیریله درین بر او یقه‌ویه دالمش ایدی ... اووقت اختناق منظره‌سی تحول ایدوب وجهک مورلنی چمتن ایدی، فقط وجه ینه صولوق سنجابی برنک کوستریوردی؛ چوجق هر زمانکی حالتی کسب ایده‌میوب حالا اویوشمش کی کوزونیوردی؛ ادرارنده برآز یمورطه آقی بولنیوردی . چوجق، اسکی حال شطارتني کسب ایلمش اولدینی و آرتق هیچ بعرض و علامت قالمدینی حالته ینه تام اوج کون یوزی بالموئی صاریسی رنکنی محافظه ایدی ... ایشته بعلاماتک جمله‌سی بر تسمم حاد عالمنی ایدی . او با بده اجرا قلنن تدقیقات عمیقه نتیجه‌ستنده او لجه صاری ایکن، بتون عائله لباس‌ماهنه بوروند کلری جهته، بر بولایجی یه سیاهه بولایدیرلشن و مذکور

عارضه نک وقوعنده برکون اول بولایجیدن کلش اولان پو طینلرینک ایلک دفعه اولهه رق يوم مذکورده کیدیرلشن اولدینی تین ایلدی .. پو طینلر او زاقدن بیله فرق اولنان غایت نافذ برقو قو نشر ایدیورلردی؛ بوقو پک کریه برشی اولوب چین مرکبی قو قوسنی اخطار ایلیوردی .. اون ایکی کون صکره اوجوجفک قرداشی دخنی ینه او وجهمه بولایدلش اولان پو طینلری کیدیکنندن مایس آینک صیحاق برکوننده اویلنندن صکره کنزمکه کتوولشن، اوجوجق دخنی اوج ساعت صکره اولکی چوجفک عوارضه مشابه عوارض ارائه ایدرک، تتره یه رک، بوز کپی و مورارمش برحالده خانه‌سته کتیرلشن ایدی ...

بو ایکی مشاهداته درحال برچوق مشاهدات سائره دها اضمام ایدوب بونارده اشکال و خیمه و اشکال جیده ارائه ایدیورلردی .. عوارض، هنوز سیاهه بولایمش آیاق قابلری کیلیدکدن بردن بر قاج ساعت صکره، حرارت یوکسلره رک، وقوعه کلیورلر .

تحلیل کیمیوی، ثابت بولالره سواغ (واسطه) خدمتی کوران بولاینک ترکینده (اکثریا ۱۰۰ ده ۹۰ نسبتده) چوق مقدارده آنلین داخل اولدینی اثبات ایلدی .

(لاندوزی) و (زورز برو و آردمل) طرف‌لرندن اجرا قلنن تجربه‌لر تسممک طرز وقوعی ارائه ایدیلر : شویله که آنلین صیحاق و راطب برها داخل‌شده بولندینی صورتده سطح جلد آنلینی مص ایده‌یل‌مکده در . آنلینک + ۳۰ درجه حرارتده پک زیاده بر انسساط بخاره مالک اولدینی ده

معلومدر . ايشته بو بخارلدرک هنوز بويانش يوطينلردن (٣٠ الى ٣٥ درجه حرارتنه) بولنان آياقلرک مرطوب حرارتنه تأثيريله طيران ايوب جلد طريقيله مص اوانيور وعوارض سميهي ايقاع ايديبورل .

بوكونكى كوننه بو كې تسممات وقعلرندن پك چونغى حمررات ونشريات طبيهدە مندرجدر . مەكمەل وحفظ صحت اربابى بونلرلە مشغول اولدىلر . الحاصل بر طرفدن تدقیقات عدليه اجرا قىلىنىدی ؛ دىكىر طرفدن ٢٨ تشرین ئاپى ١٩٠٢ تارىخىنده (لاندوزى) و (بروو آردهل) اوتجى بەلرىنى تىكار ايمش اولان (آرمان غوتىيە) ، (قووانو) ، (رېش) نام مؤلفلرلە بىراپورى اوزرىنە فرانسىزدە « ترکىيەنە سربست حالتىدە آئىلين ياخود تولوئىدىن Toluidine داخل اولان بويالرك آياق قابلرى ايجۇن بىع و شرىا-ى » منع ايدىلدى ...



البىسەنڭ اشكال عمومىيەسى

خصوصى اولەرق بعض البىسە . — البىسە نە كىنيش نەدە ئاز او لوب ، نە شكللىرى نەدە اقسامنىڭ ترتىب ووضعيتى ايلە . مختلف جهازلىك، عضلاتك، تنفس و هضم و دوران اعضاست افعال و ظائفنە ضرر ويرمه ملى ؛ هىچچى برتضيقى، هىچچى بىر رباط منعچى حاصل ايتەملىيدىر ... بونلر اوپىلە شرائط مەممەدرەك ملبوساتك حفظ سەختىدىن بىحث ايدىن بالجملە مؤلفلارلىرنە تىكارار على التىكارار سردوبىيان ايمىشلەردر ... بىزدە بونك ايجۇن تىكارار ايديبورز .

البىسەنڭ اقسام مختلفەسىنى تشکىيل ايدىن قاشلىك انتخابى حرارتە ناقلىت وهوایه قابلىتىن نفوذ امىزىنە بالادە اشعار ايمش اولىدىغىن مطالعات اوزرىنە تأسىيس ايدىلە لىيدىر .. بونلرى يىنە اڭلاڭە حىق دىكىز .. يالكىز اىچ ملبوساتى (چاشىرلر) ايجۇن مىكىن اولىدىغى قدر هوایه قابل نفوذ وعلى المخصوص صو ايلە پك سەھولتىلە مشبوع اولماز و قولايچە يېقانە بىلور [ايلرودە بوبابدە اصرار ايدە جىكىز] منسوجات انتخابى لىزومى بىيان ايتەللى يىز ... بونقاط نظردىن كىتان بىزلىرىنىڭ اويرمۇب ، پۇق ترىقولرک دە اىي وشايان ترجىح اولىدىغى يوقارودە كوردىك .

بالاذه اشعار اولنان ناقليت حرارت وقابلية تفود شرائط عموميه سنه توافق ايده جكلاري طبیعی اولان اوست مابوساته کلنجه : بوتلر بشقهجه مواسمه کوره دیکشميديرلر . قيشين و صغوچ مملكتلرده بالخاصه يوڭ البسه قوللانيله جقدر . چونكه بوتلر ۱۰۰ ده ۹۵ هويي حاويدلر ، شو حالده حرارت تجھه تأثيرلری بیوکدر ، وزن اضافيلری ده پك آز من تقدر. البسه قويو رنگلى او له جقدر ، بوتونك وجودده حرارتک تراكم واخارىني تسهيل ايلىكىنى يوقاروده كوردك .

يازين وصيچاق مملكتلرده البسه کنيش اولمايلدر : يوگدن معمول انججه ۋاشلر ، يوڭ ويوق مخلوطندن متشكى منسوجات بالخاصه اويريشيليدلر ، آچيق رنك اڭ منتخب رنگىدر .

ھەمە

سرپوش .— سرپوش ، قىحقى (رأسي) حرارت خارجىه نك تحولانىنے قارشو محافظه مقصدىلە قوللانتىمىدەدر .. صاچلىنى بىرمعتاد قىصە كسىرىمكىدە اولان ارکىكىدە صاچلرك كفايتىزلىكى ياخود معدومىتى يېرىنەدە قائم اوپور .. سرپوش دخى سنه ، جنبه ، مناجە و مملكته كوره دىكىشور .. شو حالده بىر قاعدة مطابق تأسىسى غير ممكىندر ..

كىيكلارى دها تامىلە تشکل ايمەمش اولان چو جوق باشى ، بالخاصه هوانك تأثيرانىنە وخارجدىن اصابت ايده جىك صدماتە قارشو حايە او لىغە محتاجىدر .. لكن شفقت ورقت مادرانە الجاسىلە بعض عقللىرى ايرمن والدەلرك چو جقلرينى باشلىنى ستر ايلىكىرى ايكي قات ، اوچ قات تىپەلردىن قطعىيا حذر

اولونمايلدر .. ده ياشلى چو جقلرك سرپوش داماهىر موسمده خفيف اولوب صغوقدن ، صيچاقىدن كافى درجه ده مدافعه ايملىدر . بزم سرپوشمىز فسىدر ؟ عرقىه طاشيانلرده وارد ؟ بودنى فسىدر ، يالكىن بولى دىكىلر .. فسىز ، اوروبالىلرك طاشيدقلرى سرپوشلره البتە مرجىحدىر : بونى شىمىدى اثبات ايده جىكز : آورو بالي صحيبون سرپوشلارك ايفا ايملىرى لازم كلان شرائط صحيبىي هېپ بىر طرزىدە درميان ايلدەكىن سىگەن شكللر نجە اختلاف ايدىيورلار : (پروست) يوكسەك شابقەنک كويتا تجدد هوا نقطە نظرىندن يوشاق شابقەيە ترجىح اوئنه بىلە جىكىنى يازىقدن سىگەن يوشاق شابقەنک باشىڭ شكلانە دها اىي توافق ايتىكىنى وينمۇرە و كونشىڭ شدت حرارتىنە قارشو دها اىي مخاوفە ايدىكىنى علاوه كفتار ايدىيور .. مشاهير صحيبوندن (آرنولد) دخى يوشاق كې شابقەنک ئىزىدە قوللانيشلى بىر سرپوش كىي كوروندىكىنى يازىيور .. حالبىو كە (واللن) نام مدققىك بىر حزيران آينىدە بىرساعت قدر كونش آلتىنە بولنان بىر فرنكىڭ او زون شابقەسى ايجىنە درجه حرارتىك ۴۲ ئىلى ۴۶ درجه يە واصىل اولدىيغى مشاهىدە ايمش او لدىيغى مشهور (بروو آردىل) اىرنىدە يازىيورك بىكىفت او شابقەنک نە درجه لرده مخالف حفظ سخت او لدىيغى ارا ئە ايمكىدە دره . شو حالده مۇئلفلرك كافەسى ده كې سرپوشلرى مرجىع كورمىش او ليورلار .. بو (كې) سرپوشلر تدقىق او لىورسە بعض بىچىلرندن صرف نظر لە حقىقىدە يې بزم فسلرلەك شایان ترجىح او لدىيغى اگلاشىلىيور ؛ چونكە فس دخى يوڭ ، كې دىيىكىدر . تدقىقا تىزىدە دوام ايدىم : بىر سرپوش غير ناقل حرارت

اولمايلدر ، يوقاروده كورديكمز وجهله بـنخجي درجهده غير
ناقل حرارت ماده يوـكـدر ؛ فيـمزـ يـوـكـدنـ مـعـمـولـدر ؛ شـيـوـ
حالـدـهـ (ـفـيـصـحـيـ بـرـ سـرـبـوشـدرـ) .. سـرـبـوشـ تـجـددـ هوـاـهـ
مانـعـ اـولـماـمـلـيدـرـ ؛ يـوـكـ سـرـبـوشـ مـسـامـاتـ آـرـهـسـنـدـنـ هوـاـهـ
اـيـلـدـيـكـنـدـنـ، يـغـمـورـ اـيـلـهـ اـيـصـلـانـشـ اـولـسـهـ بـيـلـهـ، صـوـيـ مـصـ اـيـمـكـلهـ
بـراـبـرـ مـسـامـاتـ يـنـهـ تـامـاـيلـهـ طـيـقـانـيـهـ جـفـنـدـنـ، بـوـ مـسـامـاتـ آـرـهـسـنـدـهـ
يـنـهـ هوـاـ بـوـلـهـ جـفـنـدـنـ، هوـاـ اـيـسـهـ ثـاـيـتـ قـالـهـ مـيـوبـ تـحـركـ وـتـجـددـ
اـيـدـهـ جـكـنـدـنـ بـوـلـهـ بـرـ جـسـمـدـنـ مـعـمـولـ اـولـانـ فـيـنـهـ بـرـ (ـصـحـيـ
سرـبـوشـدرـ) ... رـنـكـلـرـ دـنـ سـيـاهـ رـنـكـلـ زـيـادـهـ حرـارتـ مـصـ
اـيـلـدـيـكـنـيـ وـبـيـاضـ رـنـكـلـ دـخـيـ اـثـ آـزـ، مـقـدـارـ اـصـغـرـيـ حرـارتـ
مـصـ اـيـتـيـدـيـكـنـيـ بـالـادـهـ بـرـ جـدـوـلـدـهـ كـورـدـكـ. شـوـحـالـدـهـ سـيـاهـ رـنـكـلـيـ
اـولـانـ شـابـهـلـرـ حـفـظـ صـحـتـجـهـ كـلـيـاـ مـرـدـودـ اـولـسـيـ لـازـمـ كـاـيـلـورـ،
شـوـ نـقـطـهـ نـظـرـدـنـ دـخـيـ مـرـدـوـدـرـ ؛ بـيـاضـ عـرـقـيـلـرـ اـيـسـهـ ظـاـيـتـ
مـقـبـولـ اـولـاقـ لـازـمـ كـاـيـلـورـ؛ فـيـ الحـقـيقـهـ عـالـمـ اـسـلـامـيـتـهـ بـيـاضـ
عـرـقـيـهـ بـرـ سـرـبـوشـ مـرـغـوبـدرـ .

حرـارتـكـ اـمـتصـاصـيـ نـقـطـهـ نـظـرـنـدـنـ تـدـقـيقـاتـ مـكـمـلـهـ اـجـراـسـيـهـ
تـرـتـيـبـ اـيـدـلـشـ اـولـانـ جـدـوـلـدـهـ سـيـاهـ زـنـكـدـنـ صـكـرـهـ مـاوـيـ، يـشـيلـ،
قرـمـزـيـ، صـارـىـ وـبـيـاضـ كـوـسـتـلـشـ اـولـوبـ بـيـاضـهـ اـثـ يـقـينـ اـولـانـ
رـنـكـلـرـ صـارـىـ وـقـرـمـزـيـدـرـ. شـوـحـالـدـهـ بـيـاضـدـنـ صـكـرـهـ اـلـمـوـافـقـ صـحـتـ
رـنـكـلـرـ صـارـىـ اـيـلـهـ قـرـمـزـيـدـرـ ؛ فـسـلـرـمـزـ دـخـيـ قـرـمـزـيـدـرـ ؛ بـوـ
نـقـطـهـ نـظـرـدـنـ دـخـيـ فـسـ (ـصـحـيـ سـرـبـوشـدرـ) ... هـلـهـ بـوـ عـرـقـيـهـ مـزـكـ
يـاخـودـ فـسـمـزـكـ اـوـسـتـهـ يـاـزـيـنـ بـيـاضـ وـقـيـشـيـنـ يـشـيلـ صـارـيـقـ
صـارـيـقـهـ كـيـ مـحـسـنـاتـ صـحـيـهـ پـكـ چـوـقـدـرـ ؛ عـالـمـ پـرـنـورـ اـسـلـامـيـتـهـ

سرـبـوشـ اوـسـتـهـ بـيـاضـ صـارـيـقـ صـارـمـقـ عـادـتـ مـبـجاـهـ سـنـكـ دـخـيـ
زـمـانـزـدـهـ وـاقـعـ اوـلـانـ تـدـقـيقـاتـ عـالـمـانـهـ اـيـلـهـ مـظـهـرـ تـأـيـيـدـاتـ اـولـسـيـ
اـلـسـانـيـ حـيـرـتـلـرـ اـيـچـنـدـهـ ثـاـ خـوـانـ اـيـدـهـ جـكـ تـجـبـلـيـاتـ دـيـنـهـ مـزـدـنـدـرـ .
اـولـاـ — بـيـاضـ رـنـكـ بـالـجـمـهـ الـوـانـكـ اـنـعـكـاسـ اـيـمـسـنـدـنـ اـيـلـرـوـ كـلـوبـ
بـوـ وجـهـلـهـ اـثـ آـزـ حـرـارتـ مـصـ اـيـدـرـ ؛ بـوـسـاـيـهـهـ يـاـزـيـنـ حـرـارتـ
شـمـسـكـ تـأـيـرـاـتـدـنـ باـشـ حـفـوظـ قـالـيـلـورـ، قـيـشـيـنـ دـخـيـ باـشـ اوـشـمـيـورـ؛
ثـانـيـاـ — صـارـيـقـ دـوزـ اـولـمـاـيـوـبـ مـحـدـبـ (ـچـيـقـتـيـلـيـ) بـرـ طـرـزـدـهـ
صـارـلـسـيـلـهـ دـهـ سـطـحـهـ دـوـشـ كـوـنـشـكـ شـعـاعـاـنـيـ تـكـراـرـسـهـ وـلـهـ خـارـجـهـ
عـكـسـ اـيـتـيـرـرـ؛ بـوـصـورـتـهـ رـهـأـسـيـ مـحـافـظـهـ اـيـلـمـشـ اوـلـورـ؛ ثـانـاـ — صـيـجـاـقـ
مـلـكـتـلـرـدـهـ صـارـيـقـ جـيـهـ جـمـتـهـ دـخـيـ خـفـيفـ بـرـ تـحـدـبـ (ـقـارـنـيـ)
تـشـكـلـ اـيـتـيـلـهـهـ كـوـنـشـكـ شـعـاعـاـنـكـ كـوـزـلـرـهـ وـرـوـدـ وـتـأـيـرـيـهـ مـانـعـ
اوـلـيـورـكـ بـوـدـهـ اـثـ مـهـمـ بـرـ تـيـقـهـ صـحـيـهـدـرـ . يـشـيلـ رـنـكـلـيـ صـارـيـقـ
دـخـيـ بـوـ وجـهـلـهـدـرـ .

صارـيـقـ آـوـرـوـپـاـيـيـونـ طـرـفـلـنـدـنـ دـخـيـ تـقـدـيرـهـ شـايـانـ
برـزـيـنـتـ سـرـبـوشـدرـ؛ اـنـكـلـيزـلـرـكـ بـوـبـاـبـدـهـ كـيـ قـاـيـدـلـرـيـ شـايـانـ نـظـرـدـرـ.

الـحـاـصـلـ فـسـ اـعـلـىـ بـرـ سـرـبـوشـدرـ، صـحـيـدـرـ، فـقـطـ يـمـوـشـاـقـ
يـوـكـدـنـ مـعـمـولـ اـولـماـيـلـدـرـ، بـعـضـ كـيمـسـهـلـرـكـ يـاـبـدـقـلـرـيـ كـيـ تـهـسـنـهـ
دـلـيـلـكـ آـچـقـدـهـ بـرـ بـأـسـ يـوـقـدـرـ اـمـاـكـنـاـرـلـرـيـنـكـ اـيـچـنـهـ هـوـاـهـ قـاـبـلـيـتـ
قـوـذـيـ جـزـئـ آـسـتـارـ كـيـرـمـكـ مـحـذـوـرـدـنـ سـالـ دـكـلـدـرـ .

فـسـمـزـكـ طـبـاـتـ حـاضـرـهـ جـهـ تـدـقـيقـ مـاهـيـتـهـ اـيـلـهـ مـنـافـعـ صـحـيـهـنـكـ
تـيـنـ اـيـشـ اـولـمـسـيـلـهـهـ اـقـتـخـارـ اـيـدـرـ . هـلـهـ فـسـ اوـسـتـهـ صـارـيـلـانـ
صـارـيـقـكـ مـحـسـنـاـنـيـ دـهـ آـكـلـاـدـقـدـنـ صـكـرـهـ صـاحـبـ شـرـيـعـتـ
عـلـيـهـ الصـلاـةـ وـالـسـلامـ اـفـنـدـمـنـ حـضـرـتـلـرـيـنـكـ اـمـتـ مـرـ جـوـهـلـرـيـنـهـ

کمال شفقت و مر جهتارندن ارشاد بیورمیش اولدقلری طریق هدایته نائل فیض و نجاهه اولان بختیارلردن بولنديغمز ایچون دخی جناب حقه حمد و ثنا وهادی^۱ ذیشانمز افندمن حضر تارینه صلاة وسلام بی انتها عرض واهدا ایله تنویر وجدان ایلرز .

۴۸۸

فس و امثالی سرپوشلرک خارجه مخصوص اولوب مقادیا هم خارجده همده خانه ایچنده کیلیمسی قبل الوقت صاچلرک دوکولسنه باعث اولدیفی و نزللهره ، غشای مخاطی دنیلان زارلرک التهاباتنه استعداد ویردیکی صحیون طرفاندن بیان ایدلکدنه اویلسنه نظرآ آوروپالیلر او ایچنده باش آچیق بولنیورسده بزجه بو حال آداب اسلامیه و عنانیه مزله توافق ایتمه جگنندن خانه ایچنده دها خفیف برسرپوش ، موسمه کوره قالین ياخود اینجه قاشدن تقهی کیمک مناسب عد اولنور .

کیجه سرپوشلری پاک زیاده تر لتدیکی جهته محدودردن سالم دکلدر؛ فقط دائمآ خفیف اولملری و شقاقلر حذاستنده بعض کیمسه‌لرک یا بدقلری وجهمه یعنی کی شیلره صیم صیقی صارلماملری شرطیله مساعده اولنه بیله جگنی (پروست) اثرنده یازیبور .

قادینله کانجه : صحیح ياخود یلانجی صاچلر ، باش دریسی تحولات هوائیه یه قارشو محافظه ایلدیکنندن ، سرپوشک آنلر ایچون اکثرا زینتنده بشقه برحکمی یوقدر ؛ بعضاً قادین سرپوشی بر ملچا رأس کی تأثیر ایتسه بیله دائمآ تزین رأسه بر مدار عد ایدلکدده در . آوروپاده قادینلر و قیله باشلرنده شریتلردن ، چیچکلردن و حتى میوه‌لردن منتسلک بر بنای جسم

قادین سرپوشلری ، بیون باغلىرى ، بیون آتقليرى ، زینتلرى ۵۳

طاشیورلردى .. شمدی دخی نمونه‌سى هر کون دیکشمکدە اولان شاباقلری تویلره ، چیچک دمتلرینه دستك خدمتى کورپیورلر ... آوروپا صحونی بوجاله قارشو تدایپر صحیه بولقدە عاجز قالمشادر .. برسیله اوغر اشورکن مودا بربشقه‌نى چیقاریویریپور ...

نسوان اسلامیه بوکبی تکلفاتدن آزاده بولنوب بعضیسى قوردلار ایله منین صاچلرینی توج ایتديرر ، بعضی اویمالی رنکین یعنی لر و غاز بوياملریله تزین رأس ایدر ، صیم صیقی تپه اوستنده صاچلرینی طوپلایانلر مستشنا اولهرق برتاقلری صالحیوروب بو وجهله صاچلرینک هوالنھسنى ، طراوتى تامین و محافظه ایدرلر ؛ ذاتاً خانه خارجنده مستوریت سبیله رأس حفظ بولنديقندن عمومیته بشقه واسطه یه مراجعت بجبوریتندن دخی آزاده‌درلر ؛ الحاصل قادینلردن بکله نیلان شی^۲ ، باشلرینی پر طراوت بولندریوب ممکن مرتبه لطیف و ظریف کورونمکدر .

۴۸۹

هر کس ایچون ممکن مرتبه ، بیون چلاق یاخود جزئیجه مکشوف بولنالیدر . تضییقڭ اصل بیوننده تهلکلری وارد . و قیله طاشینان بیون باغلىرى ، عسکری قراواتلری بیونلک هر ایکی جهتلرندە کی (شراین سباتیه) و (اورده و داجیه) دامارلرینی صقیشداره رق اکثريا قان ضربه‌لرینه و ضجر تاره سبیت ویریورلردى .. شایان میونیت احوالدن اولق اوزره آرتق بونلرک يالگز اسمارى قالمشادر .. شمدی قراوات بـر دوکومدن یاخود کنیش بـر بیون بالغندن عبارتـدر ؛ اولکى کـبـی

۱۰۰

احتناق آور واسطه ترینانی آرتق صحنتی دوشونان هیچ بر کیمسه
خاطرینه بیله کتیر من و کتیر میه جکدر.

کردن نسوان آلتون زنجیرلره، مدالیون لره، اینجولی،
الماسی کردانقلوره شایاندر. صغوق هو والده، بیون اطرافه
ظریف بر آتنی و حتی فضله جه بر کردان کورکی صاریویرمک
مناسبدر.

۴۴۸

فانیلا — جلد اوستنده فانیلا طاشیمیق هان عمومی بر عادت
حکمنه کیردی؛ تبدلات هوائیه سی آنی و سریع اولان
ملکتکنده، هوانک اضطرادسز زمانلرنده وجودک سوئتأثراند
محافظه سی ایچون بو ای بر عادتدر؛ آنچق ممکن اولورسه بوندن
وازن چمک دخی صحیون طرفاندن توصیه ایدلکددر؛ کوملک
اوستنده کیله جک ملبوسات اوحالده محافظه صحنه کفایت ایدیسور.
 فقط وجودک افراط درجه ده شخصی برقابیت تأثرندن طولای،
جلد اوستنده فانیلا طاشیمیغه محبوریت کوریلورسه بونی صیق
صیق دیکشیدیرمکه دقت اوتمالیدر، چونکه یوئ، جلد ایله خیلی
مدت تماسدہ بولورسه، نهایت ترا ایله مشبوع اولوب اکثريا
تهلکه لی دکاسه ده هیچ اولمازسه پاک مزعج آفات جلدیه یه
سبیت ویریسور.

صغوق صوایله منتظمآ ییقامه لر، حرارتک بردنبه تحولاتنه
قالشو جله قوت و ممتازت و پروره ک انسانی فانیلا لردن و بونلرک
انتاج ایده جکلری محدودرلدن آزاده براقه جغتی ینه مشاهیر
صحیوندن (بروست) تأمیناً بیان ایدیسور. شوحالده اوقات

خمسه ده صغوق صوایله آبdest المق عادت بر کزیده اسلامیه سنگ
حضور معنوی^۱ الهیده سجده کذار عبودیت اولان مؤمنین
و مؤمنات ایچون فیوضات معنویه ایله برابر محنتات مادیه یه ده
جامع بولندینی تظاهر ایدیسور.

۴۴۹

کوملک — کتان بزی کوملک، اینجه دخی اولسه، پموق
کوملکدن آشاغیدر؛ چونکه کشان بزی کوملک حرارتی
زیاده سیله ناقلدر، بوجهته سرعتله تبرد ایدر؛ حالبکه پموق
کوملک لطیقدر، زیاده صیحاقدر، وجودک تخرات جلدیه سی،
تری دها ای امر؛ بوكون هان عمومک کوملکی بودر.
کوملک، کتاندن یاخود پموقدن اولسون، بوبابده حائز
اهمیت اولان کیفت بونی ممکن اولدینی قدر صیق دیکشیدیرمک
وعلى الخصوص کوندوز طاشینان کوملکی کیجه دخی وجودده
محافظه ایلمه مکدر. بوایسه کیجه لکلرک لزوم صحیسنی آکلاشم
اولیور. بوشرائط صحیه یه ده آشاغیده بیان ایده جکن.

۴۵۰

زمانزده ارکلر وقادینلر طرفاندن قبول ایدلش اولان
اشکال مختلفه ملبوساته دائر، حفظ صحت نقطه نظرندن، پاک آز
برشی یازه جغز. شمدى علی العموم طرافت قدر قولالاشنیلاغده
اهمیت ویریلیسور..

قادینلر البسلری ایچون شمدى، اولکی کی، کولنج
صورتده شیشیرلش یاخود طارلشیدیرلش اشکال عجیبه یه
مرا جمعت اینیورلر؛ قادینلرک شمدىک مطالعه مصیبه لوندن

کوزالاکلرینه بـرخـلـلـلـکـدـکـدـنـ بشـقـهـ صحـتـلـنـجـهـ فـانـدـهـ کـوـرـیـلـیـورـ؛ـ
اليـومـ سـوـرـوـکـلـانـ الـبـسـهـلـرـیـ،ـ يـرـلـدـنـ تـوزـ قـالـدـیرـوـبـ تـلوـثـ
ایـلـدـکـلـارـنـدـنـ،ـ قـیـصـهـ جـهـ اـولـسـمـلـ حـفـظـ سـحـتـجـهـ دـهـ بـیـوـکـ استـفـادـهـ
تاـمـیـنـ اـیـدـلـمـشـ اوـلـورـ.

(بروست) دییورکه : «قادینله نه ایچون قطعیاً ده قولتهی
منع ایده جگز، بونصیحتمز ذاتاً قبول ایدلز.. قادین تیاترولرده،
ضیاقتلرده، بالولرده، علی الخصوص کوزل او موژلری وار ایسه،
خانه سنده بیله کیزلدیکی بو او موژلری هیچ کورمديکی و کندولرینه
خوش کورومنک ایسته مدیکی اغیارک انظار تماشانه عرض
ایلمک مجبوریتده بولیور؛ مودا بولیه ایستیور؛ بو مودا
ایسه اثـدـکـیـشـمـزـ بـرـمـوـدـاـدـرـ.ـ شـوـحـالـدـهـ کـنـجـ قـادـینـلـهـ مـمـکـنـ
اوـلـدـلـیـقـیـ قـدـرـ آـزـ دـهـ قولـتـهـ یـاـمـنـیـ توـصـیـهـ اـیـلهـ اـکـتـفـاـ اـیدـرـزـ؛ـ کـنـدـولـرـیـ
جلـدـلـرـیـنـکـ نـزاـکـتـ وـطـراـوتـیـ انـظـارـ عـمـومـیـهـ یـهـ تـشـہـیرـ اـیـلـدـکـلـارـیـ
صرـهـ دـهـ خـنـاـقـلـرـکـ،ـ ذـاتـ الرـئـلـرـکـ،ـ ذـاتـ الخـنـلـرـکـ اـورـادـهـ،ـ قـپـوـدـهـ،ـ
طـیـشـارـوـدـهـ،ـ پـلـ یـقـینـ بـرـیـرـدـهـ کـیـزـلـیـجـهـ کـنـدـولـرـیـ کـوـزـتـلـهـ،ـ کـدـهـ
اوـلـدـقـلـرـیـ اـخـطـارـ اـیـلـرـزـ..ـ خـفـیـفـ بـرـجـرـیـانـ هـوـاـ،ـ بـرـاوـطـهـ دـنـ
دـیـکـرـ اوـطـیـهـ کـچـیـوـرـمـکـ،ـ بـرـنـجـرـهـ یـقـینـدـهـ اوـزـوـنـ مـدـتـ بـولـنـقـ
چـوـقـ کـرـهـ بـرـبـالـنـکـ تـهـیـجـاتـیـ آـرـهـ سـنـدـهـ اـکـثـرـیـاـ مـهـلـکـ تـبـرـدـاتـیـ
ایـقـاعـهـ کـافـیدـرـ.ـ»

(بروست) لئـ بـوـسـوـلـرـیـ عـلـیـ العـمـومـ قـادـینـلـهـ اـیـچـونـ دـقـلهـ
دـیـکـلـهـ جـکـ نـصـایـحـ سـیـهـ دـنـدـنـرـ.ـ بـزـ بـوـرـالـرـدـدـخـ بـرـقـاجـ سـنـدـنـبـرـوـ
دوـکـوـنـلـرـدـهـ بـعـضـ نـسـوـانـکـ،ـ مـوـدـیـسـتـرـهـلـرـیـ دـلـاتـیـلـهـ دـهـ قولـتـهـ
قـیـاقـلـهـ عـرـضـ اـنـدـامـ اـیـلـدـکـلـارـیـ اـیـشـیـدـیـلـیـورـ وـبـوـ فـرـنـکـ عـادـتـنـاـ

شوـصـورـلـهـ بـزـدـهـ دـخـیـ بـرـمـودـاـ اوـلـیـوـرـهـ حـکـسـدـنـ بـحـقـ اـنـدـیـشـهـ
ایـدـیـلـیـورـ.ـ حـفـظـ سـحـتـکـ قـطـعـیـاـ تـجـوـیـزـ اـیـلـمـدـیـکـیـ بـوـقـیـافـتـ سـحـتـ
شـکـنـانـهـنـکـ شـمـدـیـدـنـ هـنـعـهـ سـعـیـ وـهـمـتـ «ـعـاـلـهـ بـاـبـالـرـیـنـکـ جـلـهـ
وـظـاـهـنـدـنـدـرـ.

٤٨٥

ارـکـکـ الـبـسـهـ مـنـ بـوـکـونـ هـاـنـ اـسـاسـیـجـهـ بـرـحـالـهـ کـشـدـرـ.
پـانـطاـلـوـنـ،ـ یـلـکـ،ـ قـیـصـهـ جـاـکـتـ،ـ سـتـرـهـ،ـ رـدـیـنـغـوـتـ،ـ پـارـدـهـ سـوـ،ـ فـرـاـقـ
هـیـچـ دـکـیـشـمـیـوـرـلـرـ؛ـ آـرـهـ صـرـهـ کـسـیـمـ وـ بـیـچـمـلـرـنـجـهـ تـعـدـیـلـاـنـهـ
اوـغـرـ اـیـورـلـرـهـ دـیـرـلـرـینـهـ بـشـقـهـ دـرـلـوـ مـلـبـوـسـاتـ اـقـامـهـ سـیـ دـوـشـوـنـلـمـیـوـرـ؛ـ
حـفـظـ سـحـتـ اـیـسـهـ مـلـبـوـسـاتـ اـمـرـنـدـهـ قـوـاـعـدـ ظـرـافـتـ وـغـوـسـتوـ
ایـچـونـ الـوـرـیـشـلـیـ خـصـوـصـاتـ اـیـلـهـ اـشـتـغـالـیـ وـظـیـفـهـ خـارـجـنـدـهـ
بـیـلـدـیـکـسـدـنـ،ـ بـوـنـلـرـیـ تـصـدـیـقـ اـیـلـهـ اـکـتـفـاـ اـیدـیـوـرـ.

٤٨٦

آـصـقـ .ـ بـوـکـونـ آـصـقـیـلـرـ دـخـیـ تـرـقـ اـیـتـشـدـرـ .ـ بـوـنـلـرـ
پـانـطاـلـوـنـ مـطـلـوـبـ اوـلـانـ اـرـتـفـاعـدـهـ طـوـقـلـهـ بـرـاـبـرـ،ـ وـقـتـیـلـهـ اـنـسـانـ
بـلـیـ اـکـرـیـ وـبـاشـیـ اوـگـدـهـ یـوـرـوـمـکـ مـجـبـورـ اـیـتـشـ اوـلـانـ سـوـءـ
تـأـثـیرـیـ اـجـرـاـ اـیـتـیـوـرـلـرـ،ـ بـوـبـاـدـهـ مـشـهـوـدـ اوـلـانـ بـوـحـسـنـ نـتـیـجـهـ،ـ
بـوـمـوـاـقـقـ سـحـتـ تـعـدـیـلـاتـ قـاؤـوـچـوـقـ (ـلاـسـتـیـکـ)ـ اـسـتـعـمـالـیـ سـایـهـ سـنـدـهـ
تـیـسـرـنـایـ مـوـفـقـیـتـ اوـلـشـدـرـ.

٤٨٧

چـوـرـابـ باـغـلـرـیـ .ـ چـوـرـابـ باـغـلـرـیـ دـهـ اوـنـوـمـیـمـ؛ـ
چـونـکـهـ بـوـنـلـرـ دـخـیـ سـوـءـ تـأـثـیرـ اـجـرـاـ اـیـدـیـوـرـلـرـ،ـ شـمـدـیـ پـلـ چـوـقـ
قادـینـلـهـ بـوـنـلـرـکـ یـرـیـنـهـ،ـ اـیـچـ طـرـفـنـ ژـوـبـوـنـلـرـینـکـ بـلـهـ رـبـطـ اـیـدـیـلـیـنـ

فاؤ وچوق شریتلر قوللانيورلر؛ چوراب باغنى ديزلرگ اوست
طرفنده طوقالەمەق عادت صحىھىسى دە شىيان توصىھىدر .
اركىكلار اىچون بويابدە بىشى دىمكە حاجت يوقدر ؟ زира
اركىكلار دە طون و پانطالون اوزۇن چوراپلىرىنىھ قىصە قونجىل
چوراپلىرى اقامە ايلمىشدەر .

۷۴

آياق قابلرى

آياق قابى، ايلك انسانلرگ اختيارى اوھرق صرف نظر
ايلد كارى بىلباسىدر . مصرىلر هيچ آياق قابى قوللانيورلاردى .
بىتون اقصاي شرقدە حرمت و تعظيم مقامىندە آياق قابى چيقارماق
عادت قدىھىسى اورالودەكى اهالى بى هان چىلاق آياق يۈزىمكە
آلېشىدىمىشدر . آفرىقايى مرکزى زنجىلارى، زەلاند جىدىد
ماۋرلرى آياقلىنى ضغط وتضييق و جرىجەدار ايدن بو آياق قابنىڭ
استعمالىنه تحمل ايدەمپورلر و كويىلدە سخىرالدە يشىيان كىمسەلر
دەنخى آنلارڭ بوفىك و مطالعەسەنە اشتراك ايدىپوركى كورىنيورلر ؛
بونلارك بىلەسندە چىلاق كززوب طولاشقاھ جلد بىضكىرە
او درجه زىياده قالىنلاشىوركە ارضك عارضەلرىنىھ و هوای محيطك
ئىحولاتىنە قارشو مەدافعە يە صالح بىر حالە كلىور .

فقط بزم اعتىادا تىز آياق درىستىنە بولىلە بىتشىكە مانع
اولدىنىسىنەن هم آياق قابى طاشىمعە هەمدە بونى على العموم
ملبوساتك ايلك ايکى شرطلىرىنە موافق بىصورتىدە يابىرىمغە
مجبورىز . آياق قابى بى طرفدن شىكل و وضعىتى ايله آياقلىرىك حىكتى
تصعيب اىتىھە ملى ، حتى تىسىھىل بىللە اىتلى و دىكىر طرفدن اىكى

قسمنىڭ يەنى آياق قابى ايله چوراپلىك تر كىي ايله آياقلىرىك درىستىك
افعال و وظائفى حمایە وادارە ايلملىيدە .

لكن ابوقسم لباس دەنخى، قدمانىڭ طاشىدقىلى اوسى آچىق
آياق قابلرىلە يۇنانستان او يۇنچىلارىنىڭ كىميش اولداقلىرى آياق
قابلرىندە بىر بىك تەدىلاتە اوغرادى ... اسكىدىن قالىن
بر طبان كوسالەسنى ثابت قىلمق اىچون آياق پار مقلرىنىڭ آرەستىنەن
چىوب چىلاق آياغى شىدتلە تضييق ايدن صارغى اصولنى آرتق
بو كون نفسىدە تطبيق اىدە جىك بر كىمسە تصور اولنە ماز ؟ كويىلولرگ
چارىقلرى بونك بى آز تەدىلىل ايدىلىشى ايسەدە بودىنى خالت
ابتدائىيەدە قالماش بى آياق قايىدەر . زماڭزەدە آياق قابى يالكىز
ارضك موانع و مزاھەنەقارشو بى راحمى دىكىدر ؛ بشقەجە خصوصى
بر بىلسەر ؛ بولباس دەنخى شىكل اصللىسى بوز مقتزىن آياغى كاملاً
سترايمىلىدە .

آياق قابلرى اكثىرَا صىغىر، طانە، كىي، او غلاق درىلەندەن
ياپىلىور . صىغىر ياخود اينىڭ ذرىسى آتىجىق بادىيە پىما آدمىلرگ
محكىم آياق قابلرى اىچون مەستەتمەلەر . بعض مەلکىتلەرە ئايت
مەستەتمەل اولوب آغا جىدن مەعمول وغىر قابل تەۋەز اولان
آياق قابى، مىشى وحركىتى تصعيب اىتك و آياغى بىك آچىقىدە
براقق و بالىتىجە قار وينمۇرلارە معروض قىلمق مەذۇرى
اولىسىسى ايدى، بلسە دەھا صحى عد او لەپىلوردى .

شهرلەرde پو طېلىنە بالىلمە آياق قابلرىنىڭ يىرينىھ قايم اولىدی ؟
پو طېن خېيىدر، آياغىڭ شىككەنە تەمائىلە تەطاپق اىتكىدەدر ،
بىچاغىڭ قىس سەفلىسى ايله يكپارە كىي بىرلىشىور . چىزمهلر

آخر لغتندن ماعدا آياقلرى داڭما برخار باسیوسى ايجىنده بولندىردىغىندن آنجق مشى مىدىدە مجبور اولان كىمسەلر طرفىندن چامورلى وقلرده طاشىنەمقدەدر .

برمعتاد آياق قابلىئينه ويريان شكل متناظر مضردر ؟ چونكە بوشكىڭ اوڭ اوھى پك سىورى اولدىغىندن پارمقلرك وضعىت طبىعىلەرنى اشغال ايتلىينه مانع اولىيور : باش پارمقلق خارجە فرلايىر ، رأسى عادتا يىرندن چىقۇب اىكىنچى پارمغلەك اوڭ نهاتى ايلە برابر ، غايىت ظاهر بىرچىقنى تشكىل ايدىيور ، بونك حذاسىنە دىخى جلد صىقىشىور ، قالىنلاشىور .. بونك كې دىكىر پارمقلر دىخى بىر بىريلە مىرا كې ايدرك غيرطبىي تشكلاتە ، دلڭ و تماسلەر دوچار اولىيورلار . اىشته غايىت و جعناك اولان ناصىرلەر قدمەت سوء تشكلات دائمهسى بوجەلە حىصولە كىكىدەدر .

(برتىيە) يە كورە (مەير) ئۇ معقول آياق قابى حىنەدەكى مطالعەسى ياكىلىشىدەر ، چونكە (مەير) محور قدمەت باش پارمغلەك محورىندن چىكىنى وباش پارمغلەك دىخى اىكىنچى پارمغلەك استقامىت تعقىب ايدىيىكىنى قبول ايدرك معقول قونىدورەنڭ طباني غيرمتاپلەر واچىخ كىنارى مستقىم اولىمىنى توصىھە و بيان ايلىيور . حالبۇكە (برتىيە) (كرووپىليە)، (مانوورىن)، (رينول) ئۇ تدقىقاتى اوزرىينه تأسيس مطالعە ايدرك محور قدمەت اىكىنچى پارمقدەن چىكىنى وباش پارمغلەك طبىيي اوھرق خىفىچە اوته كىندىن متباعد ايدو كىنى ملاحظە و درميان اىتكىدەدر ؟ شوصورتە طبان يىنه غيرمتاپلەر اولە جىسىدە اىچ كىنارى خىفىچە محور قدمە ياقلاشىرىلەرق كىسەلە جىكىدەر .

حقىقە موافق صحت بر آياق قابى اعمال اىتمك ايجون هر آياغى بىرگاڭدۇ اوزرىينه وضع و تطبيق ايدرك واوزمان آياغىڭ چورەسندەن بىر خط چىزەر كە طباھە ويرىلە جىك شىكلى تعين اىتمك كافىدەر ؟ بوصورتە چىقارىلە جىق شىك بىرده هەركىشك آياغىنى بىتون بىچىنى تامىلە ارائە ايدىن بىر آغاچ قالب اوزرىينه كىرلە جىكىدەر . آياق طباني ، قدمى جىرىھە دار ايدەبىلە جىك چارچەلردىن صاقدىرىمەق ايجون ، پك فضالە اولىيەرق ، خارجە متىزار (طاشقىن) اولمالىيدەر .

اوچىكە ، طبانڭ قېسنى (طباندەكى چقۇزلىنى) ، بلامبالە ، حال اصلىسىنە طوطە جىق صورتە جىز يېھەر تفع و كىنىش اولمالىيدەر . صحى آياق قابى يەوشاق ، نە پك قالىن نە پك اينجە ، نە اڭلى نەدە طار اولمالىيدەر . طار بىر آياق قابى ، آياغىڭ بىچىنى بوزوب ناصىرلەر سېبىت ويرر ؟ اكىر پك كىنىش اولورسە دلک و تىماس نهایات الامر و قطۇرى بىر صورتە ئىن نتىجە بى حاصل ايدەر . آياق قابنىڭ باخالاچە اصلا رطىب اولماسى لازىمەر ؛ بومىزوردىن دىخى ممكىن مىتىب آياق قابلىئىنى صيق صيق دىكىشىرىر كە ، دىكىشىك كەر كە ساقىنلۇر .

ھەھە

الديوان . — الديوان لر جىلدەن چاتلاقلىرىنىھە ، سرتلشىمە سەنە قارشو اي بىر حامى اولوب فقط پك طار اولمالىيدەر . الديوان ، چوق كە مولد مرض عاملىرى (مېقروبلرى) حاوى اولوب طعام انسانىنى پارمقلەر ايلە آغزە كىتۈرلەكە وجودى انسان ايدەبىلە جىك لوئىلەن اللرى مخالفة اىتمك فائىدەسنى حاڙزىلەر .

مەلە

قورسە

اسک زماندە یونان و روما قادینلری مەھرینى يىلى يىزندە طۇمۇق، بارزاتى تىرىد ويا تېقىص اىلمىك، او موزىزلىرى دوز- لشىدىرمىك، قدو قامە كندولرنىجە لطىف كورىنان بىرشكەل ويرمىك اىچون قوشاقلىرى ياخود صارغىلەر استعمال ايدىيورلەرى ... بطنلىنى باصىق بولنديرىمە اىچيوندە بىنوع جىيرەلەر (قىرىق صارغە مخصوص تختەلەر) مراجعت ايدىيورلەرى كە شەمىدىكى قورسە بالىنالرى بونلۇك يىرىنە قائەم اولمىشدر.

شەمىدى صحىونىك بوكۇنىكى قورسە عىلەنەدە ابرازىندە خالى قالمدقلىرى شەتلىرى ئىعني او لهرق و قىتىلە جالىنوسڭ دىخى مۇذ كور اجهزة مختلفە يەقارشۇ موأخذات شىدىدە يە قىام ايتىش او لمىسى شاياب نظردر، جالىنوس برازىندە دىسۈركە «كىنج قىزىر صدرلىرىنە نىسبتەن قالچەلىنى و بطىڭ ئايكى ياكى كىلەنى دەقاپقىق كۆستەرمەك مقصىدىلە بىر طاقم صارغىلەرى كوركىمكىلىرى او زرىنە و صدر ئايكى بىتون اطرافىنە صىقىچە صارىيورلر؛ بويولىدە اجرا ايدىيالان تضييق متساوى او لهە مدېلغىندەن صدر او لە طرفىن قىباروب خارجە چىقىور ياخود بل كىكى دوه هوركوجى كې قبۇرلاشىور؛ بعض كەرەدە صىرت كويى پارچەلانوب برجەته فرلايمۇر، او صورتىدە كە او موزىزلىك بىرىسى يەصىلاشىور، دوشىور، دىكىرى دە زىادە محجم و متىبارز او لهرق يوقارى يە قالقىور .»

آوروپادە اون بشىنجى عصرە طوغى قادينلر، بالىنالى و حتى صدرى شەتلىك ضغط وتضييق ايتىكىدە اولان دەمير صىفيحەلر ايلە مجەز قورسازلار یونان قدىم اتكىلىكلىرى طاشىدىلەر. (بۇ يە) نك

افادە سئە كورە بالىنالرى (قاتىن دومدىسى) اىجاد اىلمىشدر؛ او عصردە قدو قامە ويرىلان شىكلە معلومىر: بالىنالى قطعەلر قىزىعە حرقىفيلىر (او يەقلەر ئەندىسىنە قدر) اينىور و اون قطعەدە، او يەقلەرى خارجە تىبارز اىتدىرمىك اىچيون، شەتلى بىر تضييق اجرا ايدىيورلەرى. بوبالىنالى قطعەلر ئەستىمالى، بعض تەعديلەت اجراسىلە، اون سكىز ئىنجى عصر ئەتكەنە قدر دوام اىلدى؛ او آئىن اعتبراً شەمىدىكى قورسە ميدانە چىقىدى.

قادىنلر قورسە يى، مودانىڭ قدو قامەلىرىنە موقە لزوم كۆستەرىدىكى شۇ و بو شىكلى ويرمەكە مخصوص بىرلىك كى بى تلقى ايدىيورلار. حابلىكە قورسەدىن مقصد بىتىدون بىشقە او لمالىيدىر، قورسە يالكىز بعض ملبوساتى يىلى يىزندە طۇمۇغە، نقطە استناد وظيفەسى اىفا ايتىكە تەخىصىن ايدىلش او لمالىيدىر؛ قورسە صدر وبطىڭ حاوى او لەقلەرى اعضا و احشىايى محفوظ بولنديرەرق، افعال و وظائفنىڭ حسن جريانىنە مساعد او لهرق، او جەتىلە هىچ بىر فالغە ميدان ويرمەملىيدىر.

بوكۇنە قدر مەستعمل اولان قورسە ايسە ھىچ بىر شرط مەهم بىچى يى يىرىنە كېتىرمىور. شەمىدىكى قورسە يى قوللۇمقدىن مقصد يالكىز بل اينجەللىكى او لمىغىندەن كۆكىس قفسىنىڭ آشانى قىسىمى ضغط وتضييق ايدىيور؛ بونكە دە تىتىجەسى او لهرق صوڭ قبورغە كېكىلىرى حر كەتسىز قالىيورلر؛ صدر ئەتكە حركات تنفسىيەسى آزا يىلۇر، او زمان يوقارو كە قبورغەلەر تەفس و قووعە كلىيور سەدە بودە مۇذ كور نەقصانى تەضمىن وا كەل ايدەملىور .. بوندن بىشقە قورسە اجرا ايدىكى تضييق سېبىلە بىنەنەكى

اعضای دها آشاغی يه دوشوريور و بو جهته اعضا و احشای بطنه نک برلنی دکيشدیر ملرینه سبیت ویریور؛ قورسه بو تأثیرات مضر رسیله (مانتو) و (بووده) طرفاندن اثبات اولنده ای و جهله «تشویشات هضمیه» وبعضاً کره بعض مرتبه «توسع معده» دخی ایقاع ایدیور.

ایشته شمیدیکی قورسه نک سبب اولنده ای و تهلهکه يه چاره ساز اولق ایچون (مادام غاسن ساروت) بشقه بربطن قورسه سی تکلیف ایمشدرا؛ بونک مقصدى بتون حوصله ای، ضغطاً تاگتسزین قاورا مقدر . من بوره نک رأی و مطالعه سنجه قورسه نک تضییقی بالجمله احشای مهمه نک تختنده واقع اولق لازم کلوب بوسایده احشای مذکوره صقیشیدیر لق و سوءاشکاله اوغرامق تهلهکسندن مصون قاله رق یرلی یرنده ایوجه ضبط ایدلش اوله جقدر ؟ قورسه بوجهله نظر مطالعه ای آنغله بطن قوشاقلری طرزندہ تأثیر ایده جکدر؛ قسم بطنیدن ماعدا، بوگا هیچ تعلق و ارتباطی اولیه حق قیصه بربیک مهله ری یرنده طوق ایچون کافیدر . بوباده بر طاقم تعذیلات سائره دها میدانه کاش ایسه ده بونلری تعریف ایچون اصرار ایمی و ب بالگز قادر نلرک حفظ صحیجه تعلمی و تربیه لری امر مهمی اطبایه ترک ایله اکتفا ایلر ز؛ بوبولده دها شمیدین خیلی ترقیات کمال شکران ایله کورولمکده اولوب بو ترقیاتک ایلو و دها تکمل ایده جکی مامول و منتظر در .

قورسه بالگز شکلی ایله ، اجرا ایده بیلیدیکی تضییقلردن طولای تهلهکی دکلدر، اکثریا بر چوچ با بینالر ایله مجھن بولنده گندن

هان دائمآ خلايا و مساماتی صقیشیق ، هوایه پک آز قابل نفوذ ، مقاوم بر نسجدن عبارتدر. بونلرک ایسه ملبوساته هیچ الوری میان بر طاقم خواص مضره اولنده ای یوقاروده کوردک . شوحالده بوقائلرک یرینه خلايا و مساماتنک ترتیب وضعیتی ، بالخاصه جریان هوایه مساعد ، تریقو منسوجات اقامه ایدلی شایان توصیه در .

نوزاد و چوچ لباسی

نوزاد و چوچ البسی دخی کاھل البس نک عین شرائطی جامع او بایدرا؛ جلدک و مختلف اجهزه عضایه و دورانه و تنفسیه و یا هضمیه نک افعال و وظائفه ضرر ویرمکسزین تحولات هوایه دن محافظه ایتمیدر.

پروفسور (پینار) غایت مهم بر از نده «نوزاد لری کندر مک ایچون المزده نه کبی البسه بولنورسه بولنسون ، بونلرک خدمتی چوچقلری هوانک اضطرادسز لقلرندن ، صفوقدن یاخود زیاده صیحاقدن صاقیندیر مق و عین وقتده مینی و وجود لرینک سربستی حرکاته مانع اولما مق ایدوکنی اصلا اونو تا ملی یز...» دیور.

کوکن محافظه اولنمایدرا اما . قبو و پنجه آره لقلری طینقار کبی صیقه باشه قپادلما مایدرا . ایشته نوزادرلرک قوندانی بوقیبلدن اولوب اطبانک بونجه مدافعتات و موأخذتیله برابر حالا دوام ایدیور؛ هیچ برکونه شکایتا مقتدر اوله میان بوزوالی مینی مینی

مەلۇقلەرە شو (مومنا) غلابى اشکىنجىمىنى روا كورماك ايجابات
طېيىعىيە مخالفت ايمىك دىكىيەر؟ ..

چوجق كۆزلىنى آيدىنلە آچار آچاز ناۋابىل مقاومت بىر
سوق طېيىي الجاسىلە حرڪەتلىكە، دەھا آنچىق مظالم بىر خىالنى
حس وادراك ايلدىكى باجىلە اشىا ايلە ئاسە كىلە باشلار .. نام
اووقت، بىوقۇرىسىزلىك زەختىه ضىميمە اوھەرقى چوجق اىپ
وقوشاقلار باغانلىش بىرچۈق قانلىدۇن مەشكىل قاينىلەنەن ايجىنەرە



حەنەنھە مەۋاقىق قونداق [1]

نوزاد اىچۇن اىكى طرز الباس واردە : بىرمى عادى
قونداقدەر كە كۆملەكە بىراپتىلىكلىرى (زىيەن لرى) و بىيون چىنرىنى،
آياق وائىك و قونداق بىزلىرىنى احتوا ايتىكەدەر .. فرانسراصولى
يىكى قونداقدە اىيە قونداق بىزلىرى يېرىئە بىر فانىيلا دون، يۇشاق
و كوشك كۈچك بىر قورسە، چورا بىلە، يۈك پانىقلە، بىرىسى يىكى
فانىلادن اوھەرقى اىكى اوزۇن روبى اقامە اوئىشدر.

[1] - بى شكل دوقۇرۇر سعادتلو بىسیم عمر باشا حضرتلىكىش (چوجق بىر بىمەك)
اٹر ئەپىستەن آئىشدر.



حەنەنھە مەۋاقىق اوھەران بىققىق قونداق [1]

[1] - بوشكىل دوقۇرۇر سعادتلو بىسیم عمر باشا حضرتلىكىش (چوجق بىر بىمەك)
اٹر ئەپىستەن آئىشدر.

قونداق صقیشیدیر مامالیدر . اقدملاری قونداق چو جغلک وجودی اطرافنده صقیشیدیر یله رق هر نوع سوء تشكلاتدن محافظه ایدیله جکی ظن او لینور ایدیسه ده بولیا گلشن بر ظن ایدی : نوزاد بتون سربستی حركاتنه مالک او مالایدر؛ قولرینی و با جاقلرینی او بیناته بیلمالیدر؛ آنچق بو شرط ایله در که یواش یواش نشوونمای طبیعیسی کسب ایده بیلور ؟ چو جق سوقاغه چیقارلاینی زمان موسمه کوره آز چو جق صیحاق رو بال کیدیر مالیدر .

قوللر اصلاً چلاق بر اقلمیه جقدر . آنچق سوقاغه چیقارلایه جنی وقت بر تفیه کیدیر یله جکدر؛ او طده بولندینی مدت چه باشی آچیق بولندیر مق موافق صحبتدر .

چو جق بی-ودجه حركاتنه تصعیب ایتیه جک واعضای مختلفه سنک و ظائفنه ضرر و یزمیه جک صورته اث زیاده موافق صحبت منس و جاتدن یا پلمنش و بدئی ایله مناسب مابوسات کیدیر یله جکدر .

قدو قامتلرینک نشوونماسنه خدمت ایدر ظنیله قیز چو جقلره دها کو چکدن قورسلر طاشیتمق کلایا فائده ستر و حقی مضدر . بوقسم لباس آنچق نشوونمای بدن رسیده کمال اولدینی وقت ، بالاده تعریف و بیان اولنان نسبت و شرائط داخلنده ، فائده مل اوله بیلور .



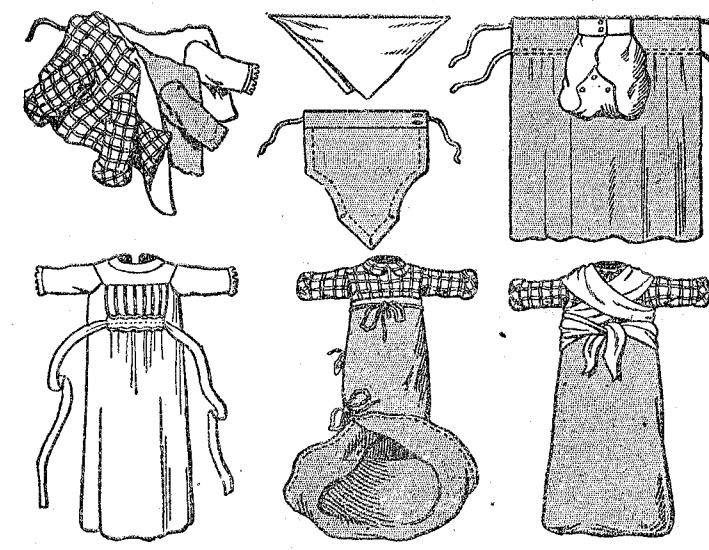
کیجه لکلار و یتاق طاقلری

کیجه لکلار و یتاق طاقلری

پروست « عمر مزك ثابتندن زیاده سئی داخلنده چیزدیکمز یتاق ، صورت طلقه ده حفظ صحبتک اشتغال ایده جکی برمولیه سی در ». دیبور .. برو و آردمل « حیاتزک نصفی دروننده چیزدیکمز یتاق ، او یویان یاخود خسته بولنان انسانک لبایسرد ». طرزنده تعریف ایدیبور ؟ قلوری یتاقدن بحث ایدر کن « بونک او یقیه و واکثر انفعال بدئیه یه اجرا ایلدیکی تأثیر یتاغه او درجه اهمیت ویردیبور که بونی نظر تقدیره آلاماق موجب و خامت مخدورلری انتاج ایدر ». سوزلرینی علاوه ایلیور .

فقط ینه انسانلرک بعض مملکتلرده ، بعض صنوف اهالیده او یقیی کافی درجه ده مردم ایمک یعنی ضایعات بدئیه یه تضمین و تعمیر ایمک ایچون شرائط لازمه یی نیریه کتیر مدلکاری کورو لیور .. عادتاً مالک شرقیه نک بعض طرفاننده یتاق موجود بیله دکلدر دیشه بیلور .. بادیه جیاو و محرا تورد آدملردار در که البسه سی اوستنده اولدینی حانه طوپراقده ، بردری اوستنده اوزانوب او یویورلر .. و حشیلرک چاموردن و بربرینه قاریشیق آغاج دالارندن یا پلمنش قولبه لرنده قوری یا برا اقلردن بشقه یتاقلری یوقدر .. هر یره نسبتله پل صفووق مملکتلرده یتاق هسه مله سی دها ای تدقیق واکال ایدلشن فرض او لنه بیلدیکی حالم بونقطه نظر دن بزده کی

قدرتق ایده‌ده مش او لدقلری حیرله کورولمکده در.. مثلاً آلمانیاده
یتاق لزومی درجه‌ده او زون او لمایوب او رتیلری ده پاک قیصه
او لدیندن اکثریا آرقل آچقیده قالیولر.. روسيده دوشک
ایچه و سرت او لوپ طوغریان طوغری یه تخته‌لر یاخود بربریله
تصالب ایتدیرلش دمیرچبوقلار او زینه وضع و تفريش او لفقدمدر.



هپ برآرده : مینتان ، زینین — دون — قونلاق — او-تنه کیده بیله جان
او زوت، انتاری [۱]

اور و پانک پاک چوق، یرلنده کویلو نک یتانغی بیله یوقدر .. بیوک
شهر لردہ میزان حرارت تحت الصفر ۲۵ درجه‌دن آشاغی یه

[۱] — بوشكى دوقتۇر سعادىتلىو بىسىم ھەپاشا خەنەرەلىشك (چۈچ بىۋەتك)
اھىز ئەپستەن آلتىشىدە.

دوشىدىكى زمان بىله آپارتمان چۈچىلرى و خدمەتكارلر شو يله‌جه
آرقە لقىز اوزون قپاپلر، اکثرىا قارا اوستىنده ياتيپ يورىلر..
اسو يچىرە دەڭ مەطنەن او تىللەر دە خەندەسى كىچە ئېچۈن سادە جە
بر او رى تفريش ايدىلش بىرقاپا اوستىنده ياتيپ يورىلر.. فرانسەدە
احتمالىك يتاق سفاهەنى افراطە واردىپ يورىلر.. پاک چوق قوش
تۈپلىرى او رىك توينىن مەممۇل ادرە دون نامنەكى كۆچك
شەلتەلر، منىن قارى يولە او رتولرى... بىرەنلىكى نورماندىدە
كوييلولك بىلە قوش تۈپلىرى او زىرنە ياتمالرى قدر مەسىر بىشى
اولەماز؛ بويولدە دوشکلەر انسانى پاک چوق تەلىنر و نىتىجە اولەرق
تىرىدا تە دوچارىدە.

يتاق نەيموشاق نەدە سىرت او لامايدىر، يتاق محل استراحتىر؛
يتاقدە نە وجودك شوراسىنە بوراسىنە ازىك و بەرەلر حەصولە
كلىلى، نەدە حرارتىك پاک چوق ترا كى نىتىجەسى اولەرق جەھى
بر او يوشقاڭ حس ايدىللىدە. شەمىدى هەر طرفە او ت دوشك
يىزىنە اقامە او نان مەعدنی كىرە وتلىر بوايىكى مەذورە دە چارە ساز
اولىشدەر. او ت دوشىك وجودك نەقلە ئەلتىنە چوكىركى بىرچقۇرالق
حاسىل ايدىپ يوردى. مەڭ كورمەعدن ئەلاستىق كىرە و يىتلر بىڭاميدان
و يرمۇلر.

الخاصل، يتاقلاق آغا بىدن یاخود معىدىنەن مەممۇلدۇ.
بو سوگەنلىك قولا يىجە تىيز طولىدەن ئېچۈن مەرىجىدر. يوقارى و دە
بىيان ايدىكىمز ئەلاستىق مەعدنی كىرە و دە ئۆزىنە بىراخود اىكى
عدد يۈك یاخود قىيل دوشك، يتاقلىك ئەلاستىقىسىدەر. قوش تۈي
دوشكىلار وجودى پاک زىادە و دائىي حرارت و حتى رەطوبت
ايچىنە براقه جەنەن زد ايدىلمايدىلر.

چارشفلر پوچ ياخود ڪتان بزندن اولورلر. ايچمزه ڪيديكمز
کومالك کي. بوچارشفلر دخني نه پاڪ سرت، نده پاڪ ايچمه اوپلايدر؛
بونلر علی الخصوص اوستنه آنان انسان اورتولري (يورغانلري)
محافظه یه و تمييز لکاري یه اداره یه خدمت ايدرلر. چارشفلر صيق
صيق ديكشدير ملليدرلر؛ ذاتاً بونلرک تمييز لمنلري دها قولايدر؛
هر حاليه ڪتان بزى چارشفلر پوچ بزى چارشفلر مرجحدرلر.
چونکه پوچ بزى چارشفلر جاد اوزرینه برتأثير منه اجرا
ايدوب بوصورته اعصابده بر تهبيج و انتباھ حصوهه کايلور واویقو
اکثريا راحتسيز او ليور.

باش ويوز ياصدققلرينه توی ياخود قيل طولديريليور؛ بزده
پوچ ايله طولدير ملقده در؛ بونلر پاڪ يوكسـك اوپلاميلدر.
اورتولر (يورغانلار) پوچ، يوكـ، ايـك منـسوـجاـتنـ اوـلهـبـيلـوبـ
ايـچـلـارـيـ موـسـمـهـ كـورـهـ پـوقـلـيـ وـدـيـكـشـلـيـ اوـلوـلـورـ..ـ بـزـدـهـ اـكـثـرـيـتـهـ
پـوـقـلـيـ اوـرـتـولـرـ (يـورـغانـ) قـوـلـانـلـامـقـدـهـ درـ.ـ اـيـجـابـسـدـهـ بوـگـاـبرـ
آـيـاقـ اوـرـتـوسـيـ يـاخـودـ بـرـ (أـدرـهـ دونـ) عـلـاـوـهـ اوـلـنـورـ.ـ (أـدرـهـ دونـ)
قوـشـ يـاخـودـ اوـرـدـكـ توـيـ اـيلـهـ مـلـوـ اوـلـوبـ تـرـكـيـ وـقـالـينـلـيـ حـسـبـيلـهـ
حرـارـتـيـ قـوـلـاـيـجـهـ ضـبـطـاـيدـرـ؛ـ بـونـلـكـ يـرـينـهـ كـوـچـكـ بـرـبـاطـيـهـ دـخـيـ
اورـتـيلـهـ بـيلـورـ.

سوـيلـيهـ جـكـ دـهـ باـشـقـهـ بـرـشـيـ قـالـاشـ اـيـسـهـ بـودـهـ اوـيـقـونـكـ قـانـ
سرـينـلـهـ جـكـ يـرـدـهـ يـورـغـونـلـاقـ وـيرـمـيـ،ـ فـعـالـيـتـ عـقـلـيـهـ وـرـوحـيـهـ يـهـ
اوـيـوـشـقـلـقـ كـتـيرـهـ سـيـدـرـ؛ـ بـرـصـمانـ دـوـشـكـ يـاخـودـ بـرـ تـخـهـ اوـسـتـنـهـ
يـاتـيوـيرـمـكـ صـورـتـيلـهـ حـضـورـ وـاسـتـراـحتـيـ اـسـتـحـقـارـ درـجـهـ سـنـهـ
وارـدـيـرـمـقـ حـفـظـ حـتـجـهـ نـصـلـ تـجـوـيـزـ اوـلـنـيـورـسـهـ،ـ عـلـىـ الـعـوـمـ

کيجه لکلار ويـتـاقـ طـاقـلـارـ

ويـتـاقـلـهـ اوـيـقوـيـ قـوـلـاـيـشـدـيرـانـ،ـ پـاـكـ جـاذـبـهـ لـيـ اـيـدنـ شـيلـدـنـ دـهـ
صـاقـيـئـمـقـ اوـنـسـبـتـهـ الزـمـ عـدـ اـيـدـلـاـكـدـدـرـ.

نوـزـادـ وـچـوـجـقـ.ـ نـوـزـادـلـكـيـتـاغـيـ مـرـتـفـيـجـهـ،ـ صـالـانـهـ ماـمـقـ
ايـچـونـ درـتـ آـيـاغـيـ اوـزـرـنـدـهـ حـكـمـ وـنـابـتـ اوـلـلـاـيـدـرـ.ـ پـروفـسـورـ پـيـنـارـ
ديـيـورـكـ «ـاـلـلـاـيـ بـشـيـكـ صـالـانـهـ مـيـانـ بـشـيـكـدـرـ؛ـ بـشـيـكـ صـالـامـقـ
فـناـ،ـ خـلـافـ سـحـتـ بـرـعـادـتـدـرـ.ـ بـشـيـكـ دـاخـلـاـ آـرـهـ لـکـلـارـ صـقـيـشـيـقـ
برـتلـ قـفـسـ اـيلـهـ تـقـرـيـشـ اـيـدـلـاـيـدـرـ.

يـتـاـقـقـ،ـ قـيـلـ،ـ وـارـهـكـ،ـ يـاخـودـ يـوـلـافـ خـثـالـهـلـرـ اـيلـهـ
طـولـديـرـلـمـشـ بـرـدوـشـكـ وـيـوـزـيـصـدـيـيـ اـيلـهـ،ـ ايـكـ كـوـچـكـ چـارـشـفـ،ـ
بـرـ مـشـمـعـ،ـ مـوـسـمـهـ كـورـهـ بـرـ يـاخـودـ ايـكـ اوـرـتوـ اـيلـهـ تـجـهـيزـ
اوـلـهـ جـقـدـرـ؛ـ يـتـاـغـلـ حـرـارـتـيـ چـوـجـنـكـ وـجـوـدـنـدـنـ بـرـ آـزـ اوـزـاـقـدـهـ
مـوـضـوـعـ صـيـجـاـقـ صـوـ شـيـشـلـرـلـيـهـ تـأـمـيـنـ وـادـارـهـ اـيـدـلـاـيـجـكـدـرـ.
نـهـاـيـتـ چـوـجـفـكـ دـائـمـاـ يـاـكـ طـرـفـ اوـزـرـيـنـهـ،ـ اـصـلـاـ يـاـلـگـزـ بـرـ طـرـفـهـ
يـاتـيـرـلـاـمـاسـنـهـ،ـ اـكـثـرـبـاـ اوـيـورـ اـيـكـنـ بـوـغـازـنـدـنـ چـيـقاـرـدـيـيـ تـحـثـاـيـتشـ
سـوـدـ اـيلـهـ بـوـغـولـقـ تـهـلـكـسـنـهـ مـعـرـوـضـ قـالـامـاسـيـ اـيـچـونـ قـطـعـيـاـ
صـرـتـ اوـسـتـيـ يـاتـيـرـلـاـمـاسـنـهـ دـقـتـ اوـلـنـاـيـدـرـ.

خـسـتـهـ.ـ نـهـاـيـتـ،ـ بـعـضـ خـسـتـهـلـكـ يـتـاـقـلـارـ (دوـشـكـ
واـلـخـ .ـ .ـ .ـ)ـ کـيـ بعضـ باـشـلـوـجـهـ اـقـسـامـنـدـهـ،ـ آـرـهـ يـرـهـ سـهـوـلـهـ
قابلـ تـطـهـيرـ وـنـاقـبـلـ نـفـوذـ بـزـلـرـ وضعـ وـتـرـيـبـ اوـلـنـهـرـقـ،ـ لوـثـ
عـضـوـيـرـدـنـ مـحـفـوظـ بـوـلـنـدـرـلـاـيـدـرـ.

بونلرڭ حاوى اوله بىلدىكلىرى مولد مرض تىخىلارڭ تخرىب واحامى نقطە نظرندن بىرچوق كونلر كونشىڭ تائىراتنه عرض ايلمكدىن ياخود بىر آز مدت قايىشار صو يه ياخود مضاد تەفن محلوللە بايتىمىدىن، ياخود بىخارڭ طرز دورانىه ئەتتۈۋەك (تىخىرما كىنەسنىڭ) شرائط املاسنه كورە آز چوق او زون بىرمىت سو بىخارىنىڭ تائىراتنه بىراققىدىن دها مئۇر ودھا عملى بىراصول يوقدر.

بىتون بىر وسائطىدىن ئىك زىيادە سرىبىي، ئىك امنىتايىسى، على اختصوص منسوجات قالىنچە ايسەلر، تىخىرما كىنەسندە تائىر بىخارە عرض ايلمكدر.

موسىي مارتىڭ ئارائە ايلامش اولدىنىي وجىھە ئەتتۈولر شرائط آتىيە يىرىنە كىتىرمىلىدىلر:

١ - حرارت، ھم جەهازڭ بالجەما اقسامىدە، ھەم دە داخلنە قۇنىلان اشىيادە مساوى وكافى مرتبە مىرتفع بىر درجه دە طوتىمالىدىر.

٢ - دفع تەقىندىن سكڭە، بىووجىھە تىزىلسان اشيانىڭ دىنامومىتىرە جىر ايدىلىسى اشيانىڭ درجه مقاومتلىرنە حس اولنور بىر تەحول ارائە ايتەملىدر.

٣ - قاشلارڭ رېنكلرى دوچار تغىرات اولما مىلىدر.

٤ - ئەتتۈولر اجرا قىلسان عملىياتك انتظامى قونظرول ايمىكە مساعد اجەزە محررە ايلەدە تىجىز ايدىلىدىلر.

برمىتىدىن بىر ئەتتۈولرە، سو بىخارىنىڭ بوزدىنىي اشيانىڭ دفع تەقىنە مساعد (فورموزۇن) جەهازلى علاوا بىلدۈلۈر، بىووجىھە كوركىلار، آياق قابلىرى كېي اقسام ملبوساتك دخى تطهيرات فئيهسى اجرا ايدىلگىدەدر.. مع ما فيه (تۇوانو) اخىرا بىر طاقم

ملبوساتك تىزىكى وتطهيرات فئيهسى

يوقارىدە دخى بالمناسىبە بىيان اولدىنىي وجىھە ملبوساتك تىزىكى مىكن اولدىنىي قدر مكمل او لمالىيدەر. كىچە لىكلىر، چاشىزلىر، يتاق چارشفللىرى اىچۈن دە بولىلەدر.

بونلرڭ جىلدە انقااض بىرىۋېسى، تر واماچەسى ايلە مشبۇع اولدىقلرىنى بىلدۈرۈز.. بىووجىھە ملوث بىر تەمسىس ايسە انسانىڭ يالگىز جىلدى اىچۈن دىكلى، بىتون وجود اىچۈن دە مىسردر.

چاشىز يېقامق صورتىلە اولدىنىي كېي مادى تطهيراتدىن عبارت اولان بو تىزىلە سارى خستە لقلىر مصابلىرىنىڭ و بونلارە ياقلاشانلىرى ملبوساتى اىچۈن كافى دىكلىر .. بونلرى، حاوى اوله بىلدىكلىرى خستە لق تەخىلىنىي تخرىب ايدىرك، زائل التەفن بر حالە قويىق يعنى دفع تەفنلىنىي (تطهيرات قېيىسىنى) اجرا ايلمك لازىمدر ؟ سارى بىر خستە يە ياقلاشان كىسەلر، بالواسطە وياخود بلا واسطە تەمسىس وقوع بولەجىنى صرددە ھە زمانىي البسەللىرى اوستە، وجودلىنىي كاملاً احاطە ايدىن، بىك آز قابل نفوذ بىر كىتان بىزى كومىكى كىنەكىلە اكتفا ايدە بىلۈرلر.

بو كومىك صيق صيق، دە زەنفىكتە ايدىلە جىكىدر.

بوازىزىن دە تطهيرات فئيهنىڭ تفصىلاتنى كىرىشىم كىسىزىن يالگىز شوراسىنى اشعار ايدەم كە منسۇحاتك تطهيرات فئيهسى اىچۈن،

تجریه لردن صگره بوسیستمملکه بونقطه نظردن انتظار ایداشن
اولان بتون تأثیراتی حائز اولمدى قدرینی اراوه ایتمشد.

ملبوسات، ده زنفکسیوندن اول، چو والرایخنه قوژ لموب مثلا
قره زیل Crésyl کبی بر مضاد تعفن محلول ایله ایصالانمالیدرلر.
قان، این یاخود ماده نفلیه ایله ملوث اوله بیلن ایج
چپاشرلرینی، اور تولری و سائره بی اوچجه قلوی برصو ایله
فورچه لموب تیز صو ایله ده ییقا یوب صیقمالیدر؛ زیرا بونلر
شوشورتله تیز لنز سه بالآخره هه توودن چکدکلرنده آرتق بردہ
از اله لری ممکن اوله ماز.

شهر شهیز منده متعدد یز لرده مکمل تجیر ماکینه لری وجود
اولوب مقتدر بر هیئت فیه معروفیله ایشلیورلر؛ ساری بر خسته لقه
ملوٹ برخانه ده، و قوع بولان مراجعت او زرینه، کلان مامورلر
خسته او طه سنی مکمل او طه سنی مکمل او طه سنی مکمل او طه سنی مکمل
اشیاسنی ده تجیر خانه بیه خصوصی آرابه لر ایچنده کته و روب،
خسته لق تخلیه نی تمامیله امحا ایتك صورتیله تطهیر ایلیورلر. ایشته
بوکبی تطهیرات فیه در که بر مملکتده ساری خسته لقلرک او گنی
آلوب صاغلاملرک دخی عین خسته لقه مصاب اولما رینه مانع
اوله بیلمکده در. خلائق بو خصوصده اعتنا ایتماری، ایج بابنده
تطهیرات طبیه بیه مراجعت ایلماری لزومی آگلارمق ایچون
تفصیلات زائد دن صرف نظر له بو خصوص مهی تو صیه ایله
اکتفا ایلرز.

تمام

مکتبه