

او حاملری و کومور چارشمی حقیقه
حفظ الصبح

محرری
دوقفور قبریسی
(حافظ جمال)

کتابلرک یوزده بشی (قبریسی جمعیت خبریه
اسلامیه) سه هدیه ایدیه جکدر .

(* مراآق زمان مطبعه سنمه طبع اولمشدر *)

ت ۱۹۰۶

613

اوحاملرینک اولوبجه قضاسی

أوده کی حاملر نه قدر مکمل ، منتظم اولورسه اولسون
اره صره بک بیوک ضرر لر نه تهلکه لره سیدیت ویرمکده در :

۱ - اولاغایت کوچوک ، اولدیغندن ایچنده داغما

بیس ، مردار قوقار برهوا محبوس قالیر .

۲ - صوغوق کیرمه مک ، نیز ایصنق ایچون هر

صرفی قبالی اولدیغندن هوا بیکله نه من ! هله ضیا ، شافق

کرمک ایچون یاییلان غایت کوچوک جاملقلر ، تجدد هوا بی

مع ایدر .

۳ - بوکی هوا سیز ، کوش سیز لرلرده رطوبت ، و

مروح میقروب زیاده بولور .

۴ - حمام قبوسندن جیقار جیقماز ، وجوده بردنیر

، غوق تاقیر ایدنه چکنندن مهم اعضا لره قان هجوم ایدر .

نزله ، التهاب ، عفونت ، خسته اقی یایار .

یا کز بونلر اولسه

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ

KÜTÜPHANESİ

Seyfettin Özege bağı

اوجاق ، گلخان واسطه بيله ايصنير . اگر اوجاق صا-
غلام اولورسه . يالکيز ، قازغانده قابايان صويک بخارلری له
حامک ايحي طولار . کوجوک بر اوطهده زياده مقدار صو
بخارينک بولنسي ده وجوده ضرر ويرر . چونکه ، هوا
ايله صوبخاری قاريشبرده ، صولوق (نفس) آلوب ويرر .
کن قان اودرجه آبي تيزلنه منر . نفس طارلني . بونالنه ،
طابقالنه ، کيک لک کلر .
اگر اوجاقدن ، گلخاندن نه قدر کوجوک اولورسه
اولسون برده ليک ، رده شيک حامک ايحي آجيلرسه ،
ارتق بونک ايچنده ييقاننه جناب الله عجله شفا وساف هوا
ويرين .

فقط بعض صاحبلى اوزون . عقللى قيصة قاديئر
واردرکه حامک ديشارينده يانان اوجاقى يا قمازلرده حمل
چمنک ايحي يکي يالمنش بر کومور مانقالى قوبوب اوزرينه
منجريني اوطوردلر . حاجق چاقوق ايصنق ايچين

قابوسنى ايجه قيار . وباخوديقا نيلا حق رمار اوشومه مک
ايچين يانلرينه برده مانقال قورلر !!

رجا ايدرم ! بو اهميتلى معروضاتى نظر دقت التسه
آيکيز ! بونفا عادت نيجه سي اولان فلاکتلى حکيملرک
سرگذشتنى لطفاً ديکله يکيز !

بک ابي بيلمک لازمدرکه کومور (قاربون) انسانلر
ايچين هم بيوک نعمت و همده بک مؤثر . اولدروجى بر
زهيردر . کومور آجيق هواده مکى . تمام يانارسه
نعمندر . اکر تمام يانرسه ، مارصيق حانده قابرسه ،
قبالى زهواوه ماويمترق برشعله ايله يانارسه ال قوتلى ر
زهيردر .

معلوم آ ! کومور يانارکن اولابرچوق دومان جيفار .
دها صوکا بودومانر آزالر . کومورلر ظاهر آ ابي يانوب
آتش حاله کلدکلى زمان بيله سونوک . ماويمترق برشعله
ايله غایت خفيف بر صورتده يانار . چونکه کومورک

دېشارېسي يا تمش اما ايحي ، مرگري ، اورنامي دها ابي
يا تمامشدر .

ايشته بوسره ده جيقان دومان جوق زهيريدر .
كومور ياناركن درلو درلو غازلر ، دومانلر هوايه قازيشير .
بونلردن (حامض قاربون — آسيد قاربونيك) و
(حمض قاربون — اوكسيد دو قاربون) جوق قوتلي
زهيردر . خصوصيله (حمض قاربون) ايله تمام زهيرلر
انسان قابل دكل اولومدن ، بيجه عزرائيل (ع . ل) دن
قورتولامز ! اكر خفيف درجه ده بر زهيرلر (تسم)
ايسه ايلريده سويله جكمز اسول لرله باذن الله قوتلارلا
بيار . ايشته قاديملر يمزك ، اركلر يمزك نظر دقلري
بوجان مسئله سه جلب ايمك ايشته بورز .
لغلر

۱ مكمل تمام ، اكسيك سز . ۲ منظم دوركون . فار
ماقاريشيق اوليان ۳ محبوس حبس اولمش . قبالي قالمش .

۴ تجدد يكله نمك ، تازه لبتك ۵ منع ، بياق (يساغ)
ايمك ۶ رطوبت . نم ۷ مهم ، اسهيلي ۸ شفا . تمام ابي
اولق ۹ معروضات (معروض) لك جهي . عرض اولتان
بيان ايديلن سوزلر ، فلرلر ۱۰ نظر ، مافق . كورمك
۱۱ فلاكت ، بلا . مصيبت ۱۲ سرگذشت . باشدن بكن
ايشلر . تصادف ايديلن احالار ۱۳ . مؤثر . تاثير ايديجي .
طوقونوجي . ۱۴ مركز . اورنا نقطه ۱۵ . تسم . زهير
لبتك ۱۶ باذن الله ، جناب اللهك اذنيه

كومور چاريـيـ

وياخود

كومور اورنامي

ابي چه يا تمامش كومور يوزدن حصوله كلـن سوزشلي .
آجيقلي وقعهرلك هيجني عرض ابدجك اولـهـق ، قلم .
كاغد يـتـعـمـز ! لك اعلاسي خلاصه ايمكدر .

۱ - یس بر خاك رطوبتی، هوا آماز، پنجره سبز،
 قارالقی کوچوك بر اوطه سینه شدتلی صوغوغك جانہ قصد
 ایدن تاثیرندن قور تولا بيلمك ايچين النجا ایدن - سز
 جاهل كويلونك ساحلین اولو بولندقلری خبر ویریلنجه،
 ندقیقات ایله، اراشدر مقله ایش میدانه جیقدی، مکر سه
 أوفاجق بر مانقالده آتش یاقارق تمام یانیوب، مار صیق
 حالنده ایکن اوطه یه آملشر، وکوموردن جیقان زهیر ایله
 اولملردر، کومورک زهیری ایله بش اون ساعتدن ری
 اولنلره یوز بیک حاذق حکیم کتیر دلسه ینه بار ایتمز.
 چاره بولماز.

۲ - ینه یانماش کومور یوزندن بش کشی تمام
 اولدیکی حالده بر کشی بایلمش، سرسم بر حالده
 بولنوب آیلدملدر، بوکا باشلیجه سبب، کوموردن
 جیقان (حمض قاربون) اولاهوانك اك آلت طبقه لرینی
 صاروب مقداری چوغالانجه یوکه لیر...

بش کشی برده کی حسیر اوستنه یاندقلمندن وفات
 ابتدیلر، حالبوکه اولمه یوب باییلان دیگر آدم ایسه،
 یوکسک بر قاریولاده یاندیقندن نفس آلوب ویردیکی هوا
 ده، بره نسبتاً بک آز (حمض قاربون) زهیری وار
 ایدی، بو جهته بایلیقین بر حالده بولنوب تداوی ایله
 اولوم پنجه سندن قورتارلدی...

۳ - او حاملرندن برنده بایلمش بر قالدین خسته
 سی بولندی خبر ویریلنجه در حال کیدمش، فقط دوت
 ساعتدن اول اولمش بولندی جهته مع التأسف دیرلدیله مه مشدر،
 ۴ - بر قاری ایله قوجا کوچوك بر او همانده
 بییلوب قامملردی، قالدین اولمشدی، حالبوکه ارکک ده
 برده یاندینی حالده بایلمش، کندینی غیب ایتمش
 بولنوردی، چونکه اولوم ایله پنجه لشن بو بختلی آدمک
 باشی حمام قابوسنک دیشاریسه دوغری دوشدیکی جهته
 اولانجه تمیز هوا تنفس ایندیکندن اولمه مشدی.

— ۵ و الحاصل کوز قارمه سی ، باش دونه سی ،
 بونلمه ، بايقاق ظهور ايدر ايتز ، حاصقندن ، کومور
 يانان او طه دن ديشاري به کندي آتان بك چوق انسانلر
 طابيري که نداوي ايله بعنايه الله بستانون اين اولمشلردى .
 به سوزناك ، اغلاديجي وقعيله همان کافه سنده
 آشاغیده کی حاللر سبييت ورمشدر .
 ۱ — حمام ايجه آچيلان قازانك اوچاغنده بر دليجك
 ظهور ايتمشدر .

۲ — يفايلاق زمان اوشومهك ايچون قوولان
 ياتماش کومورك تاثيريدر .

۳ — صو طولو سكه و يا تجرمني ايني ياتماش ماقال
 اوزرینه او طهوردوب هم صوبي قيزدیرمی و همده او
 مدت طرفه حاصقجي ، آشله ، صو بوغو (بخاري)
 سی ايله ابيدوب کوباكار ايتك متصددن ايلري
 کلدی .

(اقلر)

۱ - سوزشلي - بايققلى ، آحيقلى . ۲ خلاصه - مختصر
 قيصالتقى . ۳ النجا - بارينقى . مراجعت ايتك .
 ۴ تدقيقات - ايتك حقيقتي ميدانه حيقه ارمقى ايچون
 اوغراشمقى . ۵ حاذق - حذاقلى . معلومائى ، تجر بهلى .
 استاد . ۶ وقت - اولك ۷ بعنايه الله - جنات اللهك
 عنايى ، يارديميله . ۸ - سوزناك - اغلاديجي ، آحيقلى ،
 ياقيجي .



کومور چاريمش انسانلري اصل طاييالى ؟ اولاشرنى
 عرض ايدم :

ياتماش کومور دن جيغاز زهبرلى (حض قاريون)
 هوايه قاريشير . هوايى اشاع ايدر . طويورور . معلوم آ!
 انسان صاف هوا ايله ياشار ! اكسر هوا ، حض قاريون

ایله . یاغماش کومورک زهیرله قاریشقی اولورسه ، تنفس
ایدن انسانی زهیرلر . یعنی کومورک ایچنه ، بیاض
جگرلریمزک نفس بورولرینه دوغری صولوق ایله چیکدیکمز
هوانک ایچنده کی (حمض قاربون) قانغزه کیرر . و قانده
بولان کوجوک کوجوک جبه جکله . کومورک جکله
(کریوات حمرا) تأثیر ایدرک خراب ایدر . حال بو که
بو کوجوک کومورکدر که صاف هوا دن (مولدالموضه)
دنیلن مهم بر قسمی آلوب دونه دولاشه مردار اولان
قانی تمیزله مک ییه ک یاردیم ایدر . بر کومور . کومور
علوینک زهیرله کومورک جکله خراب و سدل ایتدی ، قان
تمیزله من . نهایت او زهیرلی قسملر وجودکله هیتلی نقطه
لرنی قلب (یوره) ی . آق جگرلری ، تنفسی اداره
ایدن سینر مرکزلرنی بوزارقی وظیفه لرندن کیری
براقیدی ، قلب و نفس آلوب ویرمک ایشلری طورور .
او نایه ده جان ، روح ده بدنن آریلیر . بوندن دولایی

درکه ساغلامدن بری بو یولده زهیرلش اند - انلر آرتق
دیرله میهر !

یاغماش کومورله خفیه و یا شدتلی برصه رتده زهیر .
له نلرده شو حاللر کورولور : بعضاً هیچ رشی حس
ایتمه رک آتیزین بیلوب برده و حمض اوله رق سربلر .
بعض دفعه ده شدتلی ماش اغریبی ، ماش دونمسی ، قه لاق
اوغولنوسی ، کومورک اورنالرینه دوغری ، اغریلر ،
صیزیلر حاصل اولور .

معدده بولانمسی ، یوردک قاریشمسی ، قوصمه ،
قرمزی آتله (عضلات) ده ضعیف ملک . قوتسزک ،
کسیکک ، الک نهایت حسمک بتون حیئلری ، طه یغو .
لری محو اولور . کندی غیب ایدر . جبودی ،
موراریر ، موس مور اوله رق تدلیم جان ایدر .

بو یولده زهیرلشنلرک کوز بیکاری ، یور . کویا کف
ایله کویورمش کی دیشلری ، دوداقلری یازی آحیق

ولدیانی حالده اولو بولور .

(اغتلا)

۹ عرض ایتک - کوجوآدن بیروکه حرمت و اعتبار
ایله سوز ، فکر سوله مک ۲ اشباع - طویورمق
۳ کریوات (کریوه) نک جمی ، یورارلاچقار ۴ حررا -
قرمزی ۵ مولدالموضه - هوانک الک تمیز بر قسمیدر
که بولسز هیچ بر جان صاحبی یاشابه ماز ۶ تبدل -
دکیشمک ۷ حبیت - طویغو ۸ عضلات -
(عضله) نک جمی . قرمزی آتلا .

کومور اورمش انسانی

محقق بر اولومدن فصل قورتارمالی ؟

الک اول عمله ایله بایبلا - حق ایش ، خسته بی درحال
باغچه به ، آجیق حولی به . هوالی بر ره آتمقدرد . حتی
کیدرمکه . التسه نیلنه . یورغان قویماغه بیله اصلا
اوغراشمایی . جیبالاق اولسه بیله یه کیدرمیه ب قایجه

هوالی بر محله آتمالی . چونکه صوغوقدن کله بیلان خسته .
لقتل قولایلقله نداوی اولسه بیلیر . حالبو که یاغماش
کومورله زهیرله نذر ایچون دکلی بر دقیقه ، بر نانیه بیله
صاف هوا الماسی کیکسه ، بعضاً اولور که اولومک اوکنه
کیکله یور !

خسته قولایلقله نفس آلوب ویره بیلیمک ایچون دوکه -
لری چوزمک ایله وقت کچیرمه رک بردنبره انشاریسی ،
فانللاسی . باندن اشاغی به بیرتمالی ، قوشاعنی ، اوچقورنی
قویارملی . کوکشی سربست بر اقلی ، بتون البسه و چاشیر -
لری جیغاروب قولونیا صوی ایله ، ویاسیر که ایله ، جیچک
صه بی ایله ، ویاخود اسپرتو ، راقی ایله ، هیچ برشی بولنه
مازسه . فانللا ایله ویاخود قوری قوری ال ایله وجودک
مرقطه نی . درستی قونله اوغمالی ، بوتدیبرلری یایمغه
مانلار ، شازمن ، درحال بر قاق حکیم چاغیرتملی ، (۲۰۰
— ۳۰۰) غرام یعنی یسکی درهم قان آدرمق (دها

دو غریبی قان ویرمک (ایچون آلی ، ایثنی تمیز برده بربر
عجمله جلب ایتمی . قانچی کلیر کلیر قان آلدیرمالی که ،
چیقان سیم سیاه قان ایله کومورک زهرلی یارچیلری
چیقسوند زهریک مقداری هیچ اولمزه قانده آزالمش
اولسون .

حکیمک یاباغنی بعض تدبیرلری سزه مختصر آسه بله عالم :
فقط بک این بیلیمک لازمدر که بو کئی ونعه لرده
حکیم بئیشنجهیه قدر خسته یا اولور ، و یا قالیر . به حمله
سویلدیکمزی بیلوب یایمق بک لازمدر .

آق جگرلرک ایچنده کی نفس بورولرینه سر ایستجه تمیز
هوا کیره بیلیمک ایچون (تنفس صناعی) بایلا حقدیر .
یعنی خسته نك قوللرینی ، اللارینی طوبوب هرا یکینی عین
زمانده کوکک حرکتیه اویدور ارق یوقاری ، اشغی
ایندیروب اللری کوکسه تماس ایندیرمک یسه یوقاری قانده
مالیدر . بواسوله بر جاریک ، یارم ساعت قدر دوام ایتمیز .

۱۵
أوك باغچه سی ، حولیسی یوق ایسه ، خسته بی کنیش
بر اولمه قویوب هپ پنجه ملری . فورا ایتمی ، آجمالی .
(مولد الحوضه - اوقسی زدن) بالونیه خسته به تنفس
ایستدرمی . والحاصل دری نك هه نقطه سی نبیه ایتمی ،
اونغمالی ، جیمدیکله ملی ، قامیچیلایلی !

یونلردن باشقه حکیم لری (سه روم صناعی) دینلن برعلا
جی دوغره دن دوغره یه قار ایچمه ویرلر . تیز تأثیر ابدن
قتلی رسمهل (عمل علاجی ، سورکونلک) ویرمک
اونغمالی . هیچ اولمزه ، هندباغی و یا خود انکلیز
ط.زی ویرمی . خسته ارزو ایتمدیکی قدر صو ، سوت
ایچمکی که ادرار جوناغالبین !

اغتلر

- ۱ محقق . حقیقت خالده . شبه ستر ظم . ر ایده جک اولان
- ۲ در حال . بردنیر ۳ البسه (لباس) ک جمی ، دو بال
- ۴ تنفس . نفس آلوب ویرمک ۵ صناعی . صنعته منسوب

اولان ۶ تنیه، حرکتی کتیرتک، دورتک، جانلاندیرمق
۷ ادرار سیدیک



کومور چاریمسی انسان اولومدن قورتولورسه، خسته
لقدنده قورتولورمی ؟

کومور اورمشی انسانلرک پک جوغی وفات ایدر .
بعضیلری بوسبون قورتولور . بمضاده بنجه موتدن خلاص
ص اولدقلری حالده اشاعیکی خسته قلردن قورتولامزلر !
نزول (قلیج) لر ، سقط اقلر ، اختلاجلر . دترمه لر
طویغوسزلق ، تولاقلرده اوغولق ، ساغبرلق . قانسزاق .
بودالاق ، سرسمک ، ضعیفک قلا بیلیر .

لقلر

۱ - موت اولوم ۲ - خلاص قورتولوق ۳ - اختلاج
وجودک دیشاریمسی و ایجیریمسی دترمهک

دَفْتَرُ حَافِظِ حَمَلِكُ

دافترخانه سنك ايكتهی كتابی

فیائی بر قهر و شد

عموم مصارف حیات قدین صکره معاينه ابتدا بکمن

ختمه بر دانه محانا تقدیم اید و رز

صایان محارر : لفقوشده دافترخانه کتبخانه سنده

ملوزله اسکله سنده او تلجی علی جاوشده ، لیسونده

نهاردن حافظ جمال افندی ده ، باف قصبه سنده

نهاردن یسوقیلی مصطفی افندی ده