



## مؤلفك آثار مطبوعه سائره سی

### قبراره مخصوص قرائت کتابی

اناث مکاتب ابتدائیه ورشدیه لرینه مخصوص صدر . التي سنه یه منقسم  
تدریجی قرائت ومعلومات نافعہ یی حاویدر .

### قبراره مخصوص اداره پنیہ

اناث مکاتب رشدیه سنه مخصوص صدر . اوج سنه یه منقسم اولوب  
هرخانہ نك صورت اداره وترتیبات داخلیه سنه متعلق معلومات متنوعہ یی  
جامعدر .

### قبراره مخصوص معلومات نافعہ

اناث مکاتب ابتدائیه ورشدیه سنه مخصوص صدر . التي سنه یه منقسم  
وتدریجی دروس شتی یی ومعلومات نافعہ یی جامع انسیقلوپدی طرزنده  
یازلمش: براتردر .

### قبراره مخصوص افہوی کتابی

اناث مکاتب رشدیه لرینه مخصوص صدر . تهذیب اخلاقه خادم طرزجدید  
اوزره مرتب غایت نافع براتردر .

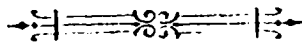
### قبراره مخصوص حفظ صحت

منحصراً اناث مکاتبه مخصوص اولوق اوزره یازلمشدر . ایکی صنف

قَبُولِ مَحْضُورِ

# حِفْظِ صِحَّتِ

اناٹ مکاتبی پروگرامنه موافق اوزره تالیف اولتوب معارف  
نظارت جلیله سی جانب عالیستندن ایتخاب و قبول بیورلمشدر



محرری

مایین هایون جناب ملوکانه مترجمارندن

ع . رضا

معارف نظارت جلیله سنک ۲۳۹ نومرولی و ۲ مایس سنه ۳۱۴  
تاریخی رخصتنامه سیله طبع اولمشدر

(طابع و ناشری)

صوم مکاتب ملکیه و عسکریه شاهانه کتابجیسی

قره بت

آستانبول

(قره بت) مطبعه سی باب غالی جاده سنده

۱۳۱۶

## برنجی کتاب

حفظ صحت - بدن انسان - اسکت و عضلات - وظائف اعضا

- ۱ -

### حفظ صحت

۱ - انسانك دیناده مالك اوله بيله جكي اك قيمتدار بر شی صحت بدنر . صحت بدنی حسن محافظه ایتک ایچون اقتضا ایدن تقیدات و تدابیری تعلیم ایدن علمه (حفظ صحت) تعیر اولنور .

واقعا انسان کندی اراده سیله هر درلو علل و امراضدن وجودینی دائماً محافظه یه مقبدر اوله مز . فقط قواعد حفظ صحته رعایت ایتدیکی حالده پک چوق خسته لقلردن مصون قاله بیلور . شو حالده حسن محافظه سنه مجبور اولدیغمز او قیمتدار وجودیمزك دوام عافیتی تلقین ایده جک علم حفظ صحتدن بحث ایتدن اول وجودك ندن متشکل اولدیغنی بیلیمك لازمدر .

بنابراین بز بو کتابده ابتدا وجودمزك یاپیلیشندن ویمک، ایچمک، تنفس ایتک، کورمک، طویمق کبی وظائف حیاتیه یی قیصه جه تعریف ایتدکن صکره حفظ صحتدن بحث ایده جکز .

..

وظیفه : — حفظ صحت ندر؟ — حفظ صحتك فوائديني  
تعريف ايديكز؟

— ۲ —

### بدن انسان

بدن انسان عادتاً بر ما کنه یه بکنز زکله نو ما کنه نك هر قسمی  
بشقه بشقه و وظیفه لر ایفا ایتدیکی هاللو انسانك بدنی دخی  
بر چوق عضولرك، آلتلك اجتماعدن وجوده کلشن بر ما کنه دن  
عبارت اوله رق هر عضو و آلتك آیری آیری و وظیفه لر ی واردر .  
۳ — بو عضو و آلتلك بعضاری خدمتی کندی کندینه  
کوروب بعضیلرینك ده وجودك بتون هیئتیه ارتباط مخصوصه سی  
واردر . بونلردن بریسی خدمتی کورمه دیکر لرینی ده خدمتی  
ایفادن منع ایدر .

۴ — بر ما کنه نك قزغانی دلیك اولورده ایستیم (بخار)  
طوتماز ایسه ما کنه ایشلمکدن قالدینی کبی وجودك قزغانی  
مثابه سنده اولان قلب، بخاری دیمك اولان قانی اطرافه سوق  
ایده میه جك اولور ایسه بتون اعضا و آلتلر معطل قالور ایشته  
اووقت انسانده یشایه میوب هلاک اولور .

۵ — وجود انسانی بی تشکیل ایدن عضولر (اعضای هضمیه  
و غدائییه) و (اعضای حواس) در .  
(اعضای هضمیه و غدائییه، دن معدود اولان آغز معده

باغرض صاقلرك وظيفه سى ، وجودى بسيله مك يعنى خراب اولان يرلرني تعمير ايدرك حياتك دوامنه يارديم ايتمكدر . اكر بو عضولر اولسه انسان بيه جك بيه مز برشى ايجه مز ويديكنى هضم ايدوب افراز ايدمه جهكندن هلاك اولور .

٦ — برده (اعضای خواس) واردر كه بو واسطه ايله وجود انسانی سائر موجودات خارجيه ايله ارتباط دائمه ده بولنور . بولرده بين ، سيكر ، كوز ، قولاقدر . فى الحقيقه كوزيمز اولسه برشى كوره ميز ، قولاقدن محروم اولسه ق ايشيده مز ، ديلسنز اولسه ق برسوز سويليه مز ايدك . ديمك اوليور كه كورمك ، ايشتمك ، سويلمك ، طويق خاصه لرينه ده بو عضولر ايله مالك بولنورز .

وظيفه : — (١) بدن انسان نه به بكنزر ؟ — (٢) عضو و آلتلرك نه وظيفه لرى واردر ؟ — (٣) وجود انسانی قزغانى نرسيدر وقان نه به خدمت ايدر ؟ — (٤) وجود انسانی بي تشكيل ايدن اعضاى هضميه و غدائيه ندر ؟ — (٥) اعضاى حواس هانكلىدر ؟

— ٣ —

### اسكلت (قديد)

١ — انسانك وجودى طبق بر بنانك چاطيسى كيدر . هر اعضا بو چاطى اوزرينه مؤسدر كه هپسى كيكلردن مركب اوله رق عمومونه اسكلت (قديد) دينا مشدر .

۲ - اسکلت ۲۰۸ پارچه کیمیک بر ارایه کلسندن حاصل اولمشدره. اطبادن بعضیلری قولاقلرله دیشلرک کوچک کیمیکلری داخل اولدینی حالدده مذکور کیمیکلرک عددینی ۲۵۰ یه ابلاغ ایدرلر. کیمیکلرک ۸۷ دانهسی چفت یعنی صاغلی صوللی اوله رق برر دانه در دیگر ۳۴ دانهسی ایسه تکدر .

(۳) - کیمیکلرک بعضیسی یاصی در. بونلر یان یانه کله رک بر قوطو تشکیل ایدرلر . قفا طاسنی تشکیل ایدن کیمیکلر ایشته بویله در .

۴ - کیمیکلرک بر چوغیده اوزون اولوب حرکات اجراسنه خدمت ایدرلرکه قول و باجاق کیمیکلری بو نوعدندر .

۵ - اوزون کیمیکلرک بر طاقیده قفس کبی دیزلمش اولدینی حالدده کوکس بوشلغنک دیوارلری مشابه سنده اولان قابورغهلری وجوده کتورر .

۶ - بر قسمیده اکری بوکری در. بونلر بلك اوکورغه کیمیکلری کبی قول و باجاقلرک حرکاتلرینی اجرا ایتدیره جک مانیوه لره مسند نقطه لنی وظیفه سنی ایفا ایدرلر .

۷ - کیمیکلرک صرته اترک بر برینه یا پشامسی ایچون پورتوکلری بولندینی کبی چابوق قیرلامسی ایچون ده پک چوغنک ایچریسی بوش اوله رق خلق بیورلمشدر .

۸ - وجود انسانیده کوکس کیمیکی، قابورغه لرک اوک اوجی، اوکورغه کیمیکی تشکیل ایدن ۲۶ پارچه حلقه نک

اره سنده بولنان قسملره ققرداق دینور . چوجقلرك كميكلرى ققرداق حالنده اوله رق تشكلى ايدوب ياشلىرى ايلرولديكجه بو ققرداقلر كميك حالنى آلورلر .

۹ - كميكلرك يان يانه كلهرك ييتشدكلرى نقطه لره مفصل (اويناق يرلرى) دینور . ياصى كميكلرك كئارلرى ديشلى اولوب قئلاماق اوزره ييتشيرلر ، حالبوكه مانيوه له خـدمتنى ايفا ايدن كميكلرك برينك اوجى طوپوز كچى اولوب قارشوسنده كى كميكك چوقور محله كوره ايجاب ايدن حرکاتى اجرا ايدر .

۱۰ - اويناق يرلرده باغلو و بربرينه اوره رق زده لنماسى ايجون ققرداقلر ويكديكرينه سورونمكله آشنمغى منع ايتك اوزره يمورطه آفه بكنزه يان بر مایع افراز ايدر كيسه لرى واردر .

۱۱ - وجودك مركز ثقلتى كوكده اولوب قفا اوکور غه نك اوزرينه كچمشدر . قالچه كميكلرى واسطه سيله باجاقلرده كوكده يه مربوطدر .

∴

وظیفه : - (۱) اسكلت ندر؟ - (۲) اسكلت قاج پارچه كيكدن مركبدر؟ - (۳) بو كميكلر نصلدر؟ - (۴) قول و باجاق كميكلرى نصلدر؟ - (۵) قابورغه لرى نصل كميكلر وجوده كتورر؟ - (۶) اكرى بوكرى كميكلر نه تشكىل ايدرلر؟ - (۷) كميكلرك صرتنده نه واردر؟ ايجريلرى نصلدر؟ - (۸) ققرداق ندر كميكلر ندن حاصل اولور؟ - (۹) مفصل

ندر ؟ - (۱۰) اویناق یرلرده نه واردر ؟ - (۱۱) وجودک مرکز ثقلتی نره سیدر و باجا قیلر کوکده یه فصل مربوطدر ؟

— ۴ —

### عضلات (اتلر)

۱ - انسانک اسکلتتی اورتهرک دائما کوردیکمز حالده بولندیرن اقسامه عضلات (اتلر) دینور . اتلرده ایکی نوع اولوب بریسی اراده جزئیه من آلتنده ایفای وظیفه ایدر . ورنکلری قرمزیدر باش ، کوکس ، قول ، باجاق اوزرنده کی اتلر بونوعنددر .

دیگری اراده جزئیه من خارجنده ایش کورنلردر که بونلرده قلب و معدده ایله طمارلری تشکیل ایدن اتلردر رنکلری صولوق اولور .

۲ - باش ، کوکس و ساثره اوزرنده بولنان اتلرک بر قسمی کمیکلره یاشیق اولدیغندن آنلری قیملداتور . بازولرله بالدر لرده کی اتلر کی . قسم دیگریده قرنک اوک و یانلرینی تشکیل ایدن اتلردر .

۳ - انسانک بدننده بولنان اتلر ییکاره کی کورینور ایسه ده بونلرده کمیکلر کی پارچه لردن مرکبدر و عاداتا بر اورکو شکلنی المشدر . اوزری غایت اینجه زارلرله اورتولمش اولدیغندن بر برینی خیر پالایه من . انلرک آره لرنده

طمارلر، سیکرلر ویاغلر وارددر. اتلرک جمله سی ایپلک یوماقلری کبی برچوق ایپلکلردن وجوده کلشدر. محله نه کوره بو ایپلکلر اوزون ویاخود مدور اولوب اوزری بر زار ویاغ طبقه سیله اورتیله رک دریدن آریلور.

∴

وظیفه : - (۱) عضلات ندر؟ قاچ قسمدر، رنگلری نصلدر؟ - (۲) کمیکلره یاپشمش اولان اتلر نره دره در؟ - (۳) اتلر نه شکلده در؟ واورری نه ایله قبالدر؟

- ۵ -

### دم، جهاز دوری، دورانه دم

۱ - لسان فنده دم تعبیر اولنان قان علی العموم قرمزى برمایع اولوب جهاز دوری دینیلن طمارلر واسطه سیله وجودده جولان ایدر.

۲ - طمارلر قانک وجودک هر نقطه سنه یا یلمسی ایچون کچدیکی بورولردر.

۳ - یورک (قلب) قانی طمارلره سوق ایدرک لزومسز حالی کسب ایدنلری کری یه المق ایچون طمارلرک بر طلومبه سی حکمنده در یورک ارمود شکلنده ایچی بوش اتدن عبارت برکیسه اولوب کوکسک بوشلنی ایچنده اوجی اشاغی یه اینمش اولدینی حالد جکرک اره سنده بولنور. بیوکلکی آوج قدردر.

۴ — قلب ایچریسی بولمه لی درت حجره اولوب بو حجره لر ارسنده دلیکلر ودلیکلرک آچیلوب قیاسی ایچون پرده لری واردر . اق جکرلرده تمیزلنن قان طمارلر واسطه سیله اوست حجره لرک صولنده کنه کلور . واورادن ده ااشاغیده بولنانه کچر و صکره یورکک تقبض ایتمسی اوزرینه وجوده طاغیلور . وجودده طولاشدینی یرلرده بوزولمش اولان قان دیگر خصوصی طمارلردن اوست حجره نک صاغنده کینه دونوب آلتنده کینه اینر . وینه تقبض ایدرک تصفیه اولنق اوزره اق جکرلره کیدر . سیکیرلرک تقبض ایتمسی قانک دورانی تسهیل ایدر .

۵ قانک وجود انسانیده کی ثقات درجه سی مختلفدر . ارکک وجودنده بش یاخود التی کیلوغرام قان بولندینی تخمین اولنمقده در . بو مقدار قانک کافه سی بکرمی بش نانیه ده قلیدن کچر .

۶ — قلب ایله بدنک هر نقطه سنی بینه برلشدیرن طمارلر ایکی قسمدر . برنجیسی قلیدن تمیز قانی انسجه مزه کتورنلردر که اسملری قرمزلی قان طمارلریدر . بونلر عاداتا قیل قدر اینجه لک کسب ایدوب وجودک هر طرفنی بالق آعی کبی قاپلارلر . ایکنجی قسمی ایسه وجودک هر نقطه سنده بوزولمش اولان قانی قلبه کتورر . بونلرده سیاه قان طمارلری تعبیر اولنور . قیل اینجه لکنندن باشلایه رق قلبه

یا قلاشد قه کنیشنور و قلبك یوقاریکی حجره لرندن صاغده بولنانه دوکیلور .

۷ - پرمقله کمیك اره سنده بولنان بر طمار تحقیق اولندیغی وقت حرکت حس اولنان محله (نبض) دینورکه بوراده کی طمار قرمزی قان طمارلری زمره سندندر. چونکه سیاه قان طمارلرنده اهتزاز اوله مر .

یورغونلق، هیجان، خسته لق نبضك حرکاتی یا حیزلاندریر یاخود یواشلاندریر. اویقو تنقیص ایدر. باغینلق موقته طوردریر .

۹ - وجودی بسیله مک و بو صورتله یشامق ایچون یمکه مجبور اولدیغمز شیرلی هضم ایتمک ایچون موجود اولان اعضا اغزله باشلایوب (شرح) ده ختام بولور. یمک و ایچمکه خدمت ایدن اغز الدینی شیرلی بوغازدن معدیه کوندریر .

۱۰ - اغزده کی دیشلر اغدییه بی پارچه لایوب ازرکه بوده اوست چکه نك ثابت و آلت چکه نك متحرک اولمسیله وقوع بولور. اغزده کی دیل النان شیرلی طویلایه رق بوغازه ایصال ایدر. اغزك اطرافنده ایریلی اوققلی بر چوق بزله واردر . بو بزله قواملی برمایع افراز ایله چیکنتان شیرلی خیر حالنه قویه رق بوغازدن قولایلقله کچمسنه خدمت ایدر .

۱۱ - دیشلر ۳۲ دانه در . اوک طرفده آلتلی اوستلی اولان سکنز دیش کسر کیدرکه بوکمه ودرت دانه اولان

آزی دیشلری پارچه لامغه و دوز اولان دیکرلریده ازمکه یاردیم ایدر .

۱۲ - اوک دیشلر برر کوکلی اولوب ازیجی دیشلرکده ایکی اوج و بعضاً دوت کوکی واردر دیشلرک اوزری قبالیدر .  
۱۳ - دیشلرک اورته سنده براوز واردر. دیشلر آشینوبده هوا آلور ایسه او وقت بینله اشتراکی اولان بر اینجه سیکیر اغریمغه باشلار .

۱۴ - اغزک اوستنه طماق دینور . دها اشاغیسی بوغازدر اوستنده کچوک دیل بولنور . طبقی حونی یه بکنزه یان بر یر واردر که بونک اوستنده ده ککنز دلیکلری ، یاننده قولانغه کیدن مجرالرو اشاغیده یمک کچمکه و هوا آلمغه مخصوص اولان بورولر بولنور .

۱۵ - بر شی یندیکی وقت لقمه یوتیله جنی زمان کوچک دیل ککنز و قولاقلرک دلیکلرینی قاپادینی کبی مخصوص قپاقلرده هوا بوروسنی قپادقن صکره لقمه یمک بوروسندن کچر و بو صورتله برشی یوطلور ایکن نفس المق ممکن اولماز .

۱۶ - لقمه کچن بورو هوا بوروسنک آردنده در قرنده معدیه قدر اوزانور . معدیه بر کوچک غایده شکلنده اولوب کوکس و قرن بوشلقلرینی بربرندن تفریق ایدن اتدن بر پرده واردر . بو پرده قره جکر ایله طالاغک یاننده در . ینان شیر اوراده طویلانوب قسماً هضم اولنور .

۱۷ - قرنك ايچنده بولنان اينجه باغرساقلر غايت اوزون ايسهده هپ بر آره يه بوكلمش اولديمی حالدہ طوپلی بولنور . خصوصی بزلوده حاصل اولان (صفرا) و (پانقره آس) عصاره لری ايله باغرساغك ايچنده بولنان كوچك بزلودن افراز اولنان صولر معده ده كي يملك هضم اولنمسنه يارديم ايدر . بوراده موجود بولنان بر طاقم طمارلرك اغز لری هضم اولنان شيلری الهرق قانه قاريشديرر .

۱۸ - معده نك صاغنده بيوك وارقه سنده اوفق ايكي بز واردركه بيوكي قره جكر و كوچكي پانقره آسدر . بولنر مایعاريني بر مجرا واسطه سيله اينجه باغرساغه اقيتورلر . اينجه باغرساق قاصيق حذاسنده نهايت بولوب اورادن قالين باغرساق باشلار اينجه باغرساقده هضم اولنه میان مواد قالين باغرساغك طلاق حذاسندن اشاغی يه اينهرك نهايت بولديغی (شرح) دن طيشاری چيقار .



وظیفه :- (۱) دم ندر ونزه لرده دوران ايدر ؟ - (۲) طمارلر ندر ؟ - (۳) قلب نه يه دينور ؟ - (۴) قلبه نه واردر ونه ياپار ؟ - (۵) وجود انسانیده كي قالك ثقلى تقدردر ؟ - (۶) طمارلر قاج قسمدر ؟ - وبو قسمنر نه ياپارلر ؟ - (۷) نبض ندر ؟ - (۸) هضم اعضاسی نزه دن باشلار ؟ - اغزده بولنان اعضانك اسملری ندر ؟ - (۱۰) ديشلر قاج دانه در

ونصلدر ؟ - (۱۱) اوک ديشلر قاچ کوکلیدر ؟ - (۱۲) ديشلرک  
 وظیفه سی ندر ؟ - (۱۳) طماق وککیز دلیکلری نره ددر ؟ -  
 (۱۴) بوغازده نهلر واردر ؟ - (۱۶) قرنک ایچنده نه واردر  
 وصفرا وپانقره آس ندر ؟ (۱۷) معدنهک صاغنده و آردنده  
 نه واردر ویمک نه صورتله هضم اولنور ؟

— ۵ —

### بهراز تنفس (تنفس خدمت ایدر اعضا)

۱ - تنفس بوزولمش اولان قانی مولدالحوضه واسطه سیله  
 تصفییه خدمت ایدر و صکره حامض فحم اوله رق فنا بر غاز  
 چیقارر .

۲ - اق جکرلر تنفسه خدمت ایتدیکی کبی هوا کیروب  
 چیقمنسه یارایان هوا بوروسی آغز، بورون دخی بو میانده در  
 آغزیمک یمکه مخصوص اولدینی کبی تنفسه دخی واسطه اولور .  
 بورونک ایچ بوشلغی ایکی یه بولونمشدر . بونک طاواننده بوینوز  
 کبی بوکلش غایت اینجه کیمیکلر واردرکه اوزرلری بر زارله  
 مستوردر . درت دلیکی واردر . ایکیسی ایچ طوداغه مقابل  
 اولوب ایچنده کی قیللر توزه و طوپراغک هوا واسطه سیله ایچری  
 کیرمسنی منع ایدر . دیکر ایکی دلیک ایچ طرفده کوچوک  
 دیلک اوزرنده در .

۳ - هوا بوروسی حلقه شککنده ققیرداقلردن مرکب

بر قناد اولوب يمك بوروسنك زده نھامسی ایچون فقیرداقلری تمام حلقه دکلدر. ارقه یه کلن قسمبری کسینک اوله رق یاپلمشدر بورونک یوقاری اوجنده دودك شکلنده وایچنده ات کیرشاری بولنان (غرتلاق) واردر. نفس ویرلدیکی وقت اکر سس چیقارمق ایستیلور ایسه بو کیرشار کریلور وهوا چارپمسیله اهتزاز حاصل اوله رق صدا چیقار .

یوطقونلدیغی زمان بوینک اوک جهتلرنده وچکەنک آلتنده بولنان بر یومرونک آشاغی اینوب چیقدیغی کوریلور. ایشته بوغرتلاقدر. غرتلاغک اوزری بر قاقله مزین اولوب ما کولات ومشروبات یوطلدیغی زمان بو قپاق بونلرک هوا بوروسنه کیرمسنی منع ایدر .

۴ - هوا بوروسی (قصبات) نامیله معروف اوله رق ایکی قسمه ایریلورکه بونلرک هر بریسی صاغ وصول جکرلره کیدر وبونلرده تکرار بر چوق قسملره ایریلورلر .

۵ - تنفسه خدمت ایدن جکرلر کوکسده موضوع اولوب ایکی دانه در بر بندن قلب واسطه سیله ایریلور . ایچی کوچک بوشلقلری حاویدر . بونلرک بر بریله اشتراکی یوقدر . هر بوشلغه قصبات یعنی هوا بوروسنک بر صول شعبه سی بیتیشیز ، قلبدن کلهرک بر چوق قسملره آیریلور سیاه قان طمارینک قیل کبی اینجه برر شعبه سیده بوشلقلره کلوب اچیلورلر .

۶ - تنفس وجودده احتراق وقوعیله حرارت حصولیچون

موجودیتی مطلق لازم اولان مولد الحموضه غازینک قانه قاریشمسی واحتراقله میدانه کلهرك قاده اریمش اولان حامض فحم نامنده کی مضر غازك طیشاری چیقمسیدر . هر تنفسده جکرلره تقریباً یاریم لیتره هوا کیردیکنه نظراً دقیقهده طقوز لیتره هوا کیرمش اولور . فقط بر آدمک تنفسی ایچون و طی اوله رق دقیقهده الی لیتره هوا کفایت ایدر . وهر تنفسده جکرلرده احتیاط اوله رق بر لیتره هوا قالور .

۷ — تنفس اولنان غازلر هوانک قان اوزرینه اجرا ایلدیکی تأثیر کیمیویدن حصوله کلور . نته کیم هوا جکرلره کیردیکی وقت قان قلبه کیزلنمش اولان سیاه بر ماده اولدینی حالده هوا چیقدیعی وقت تصفیه اولنمش یعنی قرمزلی رنگ کسب ایتمش اولور . بو حالده برزولمش قان ایله تمیز قان آره سنده قالان هوانک مولد الحموضه دینیلن غازی قانه بر افسندن وقانک ده حامل اولدینی حامض فحم غازینی هوایه ترك ایتسندن ایلرو کلور . بوزولمش اولان هوا کیردیکی یولدن بوغاز و بورون واسطه سیله چیقار و تمیز اولان قان دخی خصوصی بر بورودن قلبه اینر .

۸ — هوا حیات ایچون الزمدر . فی الحقیقه انسان و یاخود حیوان هوان محروم اولور یاخود فنا غازلر تنفس ایدر ایسه در حال وفات ایدر . مثلاً بر قوش بر کاسه نك آلتنه قپادیلوب هوا المقدن منع اولنسه در حال هلاک اولور . چونکه پیس قان حیوانک جکرلرنده مولد الحموضه بوله میه جغندن تصفیه اولنقسزین

یورکه کلور، اورادن قان طمارلرینه کیدر ایسه ده حیاتی ادامه ایده مز. تنفسک کسيلمسی ایسه هلاکه سبب اولور .

۹ - انسان و حیوانک داخل وجودنده حرارت واردر. جالشفق یوریمک و علی العموم حرکات بدن بو حرارته سبب اولور.

۱۰ - وجود انسانینک حرارتی هر یاشده تقریباً ۳۷ درجه ده بولور. فقط اقلیم و موسمه کوره آز چوق بر یاخود ایکی درجه ترایدایدر. بو حرارتک پک زیاده نلمسی انسانک وفاتنه سبب اوله بیلور. حرارت داخلیه حرارت خارجیه دن زیاده در .

۱۱ - قفا طاسنک ایچنده قیمتدار بر عضو واردرکه بوکا ( بین ) دینور . بو عضوک اوست یوزی محذب والت یوزی دوزدر . اوستنده بر طاقم بوروشقلقلر واردر . اوست یوزنده اوکدن ارقيه طوغری بر یارق ایله ایکی پارچه یه منقسم ایسه ده بر ماده واسطه سیله بو پارچه لر بر برینه متصلدر .

۱۲ - بین بر قاق پارچه یه بولنمشدر: باشلوجه لرندن برنجیسی بینک الکیوک قسمی وجوده کتورر . ایکنجیسی بینک ایچنده صو ایله مملو اولوب قان بینه هجوم ایتدکجه بو صو بل کیکنک ایچنه اینر واورایه قان طولوب بین زده نلمز . قان کری دوندیکی آنده صو تکرار یوقاری چیقار .

۱۳ - انسان هر شیئی بین واسطه سیله تعقل ایدوب محاکمه و محافظه ایلر . بینه کورمک، طویمق، هضم ایتک، حس ایتک، نفس المت ایچون خصوصی نقطه لر اولوب بونلرکده

بربريله اشتراکی بولنديغی جهتله برينك ايشندن دیکريده خبردار اولور . بو نقطه لردن بریمی تخریب ایدلسه آنک وظیفه سنی بشقه سی ایفا ایدمز . مثلا بينجك ايله مردار ايليك باشينك اره سنده ( مرکز تنفس ) دینیلن بر نقطه واردر . اکر بر حیوانك ا کسه کوکنه بر شیش صوقيله جق اولور ايسه در حال نفس کسيله رك حیوان تلف اولور .

وظیفه : — ( ۱ ) نفس ندر ؟ — ( ۲ ) نفس بورولری هانکیلریدر ؟ — ( ۳ ) هوا بوروسی فصلدر ؟ — ( ۴ ) هوا بوروسی قاچ قسمه آریلور واسمی ندر ؟ — ( ۵ ) جکیرلر نره ده در ونه یه خدمت ایدرلر ؟ — ( ۶ ) تنفسك لزومی نیچوندر ووجوده نه یاپار ؟ — ( ۷ ) تنفس اولئان غازلر ندر ؟ — ( ۸ ) هوا نه یه لازمدر هواسز انسان نه اولور ؟ — ( ۹ ) انسانك وجودنده کی حرارته سبب ندر ؟ — ( ۱۰ ) وجود انسانينك حرارت داخله سنك درجه سی ندر و زیاده حرارت نه یاپار ؟ — ( ۱۱ ) بین و مردار ايليك ندر ؟ — ( ۱۲ ) بین قاچ پارچه در ووظیفه سی ندر ؟

— ۶ —

### صحة عصبیه (سیکیرلر) ، حرکت و جسی

۱ - مردار ايليك سیکیرلر (اعصاب) ك مرکزیدر . بو ايليك بویوندن قویروق صوقومنه قدر اوزایان اوکورغه کیکنك ایچنده کی بوشلقده بولنور بر بیوک سیکیردر . یوقاری

اوجی قفا طاسنک ایچنه کیردیکندن باش واسطه سیله بین ایله برلشور . بوده یوقاریدن اشاغی اوج عضلات ایله مستوردر . مردار ایلیکن برچوق سیکیرلر چیقوب اوکورغه کمیکنک صاغ وصولنده بولنان دلیکلردن کچه رک کوکسمزده ، قوللمزده ، باجاقلمزده بولنان اتلره ودرینک هر نقطه سنه طاغیلور . بوسیکیرلر سایه سنده اتلر بوزیلوب کوشر ووجود حرکت ایدر .

۲ - سیکیرلرک طولاشدقلمری یرلرده ایروجه بر خاصه سی یوق ایسه ده فقط کوکلری ، اوجلمری واسطه سیله بربرلرندن آریلورلر .

برنجی قسمی (حسی) در . ایکنجی قسمی (محرک) در . یوقاریده بیان ایتدیکنمز وجهله بین و مردار ایلیکنن چیقوب انسجه مزه یاییلان سیکیرلر بو نقطه لر دن اوزاقلاشدقجه غایت اینجه لشه رک بدنمزمک هر نقطه سنی آغ کبی قاپلارلر . قیللرله طرناقلمر ودریمزمک طیش یوزندن بشقه سیکیرسنز هیچ بر نقطه من یوقدر . بر ایکنه وجودمزمک بر یرینه باطیرلدینی وقت اجیمسنک سبی اوراده سیکیرلر بولندینی ایچوندر .

۳ - سیکیرلر طویغولری بینه ایصال ایدرلر . مثلا کوز سیکیری کوزله کوریلن شیلری بینه سوق ایدر . بعض سیکیرلرده دوران دمی تزئید ویا تنقیص ایده بیلورلر . الحاصل انسانک هر درلو طویغوسی هر حرکتی هپ سیکیر واسطه سیله اولور .