

سَمَاءُ لَمْ يَأْكُلْ مِمَّا خَلَتْ
 عَنْ حَيْثُ رَأَتْهُ عَذَابُهَا
 ۱۳۰۷

پنجشنبہ کو ناپسند نہ کرو اور نو فرما و اگر بی ہفتہ لک غنیمت

بونلر سطح بچردن بوسك اولدوق اوچارلر كن
زاست كلدكلرى دشنلرندن كيزلنك اوزره قعر درياه
طالقلرى كي دكر ايچنده كي حيوانات وحشهك دندان
دهشت نمونلرندنده قورتولق ايچون هوايه چيقارلايسده
بو صورت دائما سلامتلرني موجب اولماز، چونكه
بر طاقم دكر قوشلري واردركه صو سطه هان تماس
ايدرجه سنه ياقين بولنهق طيار باليغك باشي صو ايچندن
چقار چيغماز اوزرينه اتلامق ايچون آماده بولنورلر.
على الخصوص مارطى ايله «رخ» تسيه اولسان غايت
بيوك ويريجي دكر قوشلري دائما طيار باليني كوزتلمك
وانلري صيد واكل ايمكله مشغولدرلر.

منطقتين دكلري داخلىنده طيار قوشلرك سطح
بچردن براز مرتفعه برحاله بونس باليلرى طرفندن
تعقيب اولنديكى اكزيسته كورولوركه يوقاريدكى رسم دخي
طيار باليلرك بونس باليلرى طرفندن صورت تعقيبى
كوسترمكده در.

طيار باليلرك كوموش رنكنده كي قنادرلى و ماوي
صرتلري شعاع زرّين شمس ايله پارلايلاق بك لطيف
بر منظره ارايه ايدركه بو منظره اودكولردن يچن كميجلر
طرفندن حيرت ولذته تماشا ايديلر. حسن . م

مياخ شطرنج

دكر حماملى

يازمقده اولدغيز (علم حفظ صحت) ك «طهارت و نظافت»
بختنده على العموم استحمام ايله بويانده (دكر حماملى) نى
دخي ذكر ايدمك ايسه كده اوزمانه قدر دكر موسمي
كجه ككندن شمدليك آرينجه بر قاج سطرلق معلومات
اعطاسنى لازمدن صايدق.

«حمام» تعبيرى اصل صيقاق صو ايله بيقياليه حق
محل، «استحمام» دخي كلك ماء مسخنه بيقاقق ديمك
ايسده بزه ايستر صوغوق، ايستر صيقاق اولسون
على العموم بيقاقغه «استحمام»، بيقيانلان يره دخي «حمام»
دنيلىككندن بنده — عمومه تبصيله — بو كله يي بو يولده
استحمامى جائز كوردم.

بحر محيط شمالى اوروپا، آسيا، آمريكانك سواحل
شماله سييله محدود بر منطقه تشكيل ايمكده اولدينى كي
بيوك كوچوك بر چوق جزيره لره دخي تزيين ايشدر.
جزائر مذكوره نك كافيسى آمريكانك سواحل شماله سى
طولنجه متمد اولوب [«غرينلند» (غروئيلاند) ك غرب
جهته طوغرى واسع بر سلسله تشكيل ايدلرلر. (مابعد وار)



طيار باليقدر

غايت درين، واسع اولان بحر محيط آچيقلرنده بر
نوع باليق كورولوركه بو مخلوقات سطح بچردن بش اون
قدم قدر يوقاريه صجرايوب بوجه ايله بر خيلى مسافه
هواده اوچمق يورودكلرندن كنديلرينه «طيار باليق»
نامى ويرلشدر.

حيوانات مذكوره نك صاغ و صول طرفلرنده
بولنان قنادرلر تماميله قوش قنادينه بكره ديكى كي ايجه بيوك
دخي اولديغندن اللى ياردهلق بر مسافيني ويا ده ا زياده سنى
جزئي بر مدت نظر قنده قطع ايدم سايملرلر. بو وجه ايله
ايسته دكلرى قدر دوام ايتدكدن صوكره بردن يره كنديلرينى
براقيو يره لك طالغلرك آره سنه كيزليرلر، بعده ينه اوچارلر.
واالحاصل بويه بايقده اوزون مدت دوام ايدلرلر.

طيار باليلرك بويه صجرايوب اوچملى ويا قعر
درياه كيزلنملرى دشنلري اولان سائر دكلر مخلوقاتندن
تخليص جان ايچوندر.

(*) انگليز لسانده «ارض خضره» معناسى افاده ايدر.

دگر هاملرینک اوخنجی درجه‌ده کی حسن تأثیری کوزل برادمان و ژیناسیتدن عبارت اولان «یوزمک» فملنک اجرا اولغفسیدر . خانه‌سندده صوغوق صو دوکونلر بوندن محروم قالیرلر .

هوا ایله یوزمکدن صرف نظر ایدوب ساده‌جه دگر صوینک وجود بشره اولان صورت تأثیری مطالعه ایده‌جک اولورسوق اوج نتیجه میدانه چقار . برنجیسی ، تمیزلکدر ، یعنی انسان یازین دالما ترلر ، تر بخار حالنده صعود ایدرسده ایچنده کی مواد صلبه درینک اوزرنده قالیر ؛ مساماتی طیفه‌ریق تنفس جلدیه مانع اولور . ایشته دگر هاملرینه دوام ایدیلیرسه بوفالاق اوزرندن قالقار . ایکنجیسی ، کوزل بر سرینلکله برابر لطیف برسکوتی موجب اولور . اوخنجیسی ، کافه اعضای بدن ایشلری منتظم کورمکه باشلار .

برانسان دگره کیرد کیزمن بدنی بر جسم بارده تماشه کله‌رک حرارتی آکا ترک ایدمکندن اوشومک ، ترمه‌مک واقع اولور . صوغوقی کور کورمن قان محیطدن قاجه‌ریق (قلب ، آق جکرلر ، قره‌جکر و الخ) اعضای مرکزیه تراکم ایتکه باشلار . اینجه‌جک محیط طامارلرینک بوشالوب یوزولمسیله جلدک رنگی دکیشر ، بوندن مردار ایلک و بین متأثر اوله‌جندن سیکیرلرده آتی اوله‌ریق برتبه و یقیق و قوعه کله‌رک بعده عطاشه دوجار اولور . بوسبیله ائیر [عضلات] یوزوله‌رک چکرلر چاریشغفه ، باجاقلر زانغیر زانغیر ترمه‌مکه باشلار ؛ قیلار دیم دیک اولوب دری و دوداقلر موش مور کسلیلر . بعضاً باش دونمسی و نفس طارانی وقوعه کلیر .

ایشته بو حاله «عکس عمل» دیرلرکه هرکس ایچون مدتی مختلفدر . بو علامت و عوارض بیه و مزاج واسباب کثیریه نظر ابعضیلرنده غایت ضعیف ، بعضیلرنده شدتلی اوله‌ریق ظهور ایدر . وجودلری پک ضعیف اولانلر تحمل ایدمه‌یوب همان طیشاری چیقارلر . هله کوچوک چوجوقلر هیچ مقاومت کوسترمه‌مزلر . بردغه صوبه تماماً طالیوب چیققدن صوکره آرتق بو «عکس عمل» زواله

دگره کیرمک کنیلرمن ایچون برانکیندن معدود ایسه‌ده حقیقت بویه دکلدور . بر جوق کیسه‌لرده دگره کیرمینی یالکیر برسرینک حاصل ایتمکدن عبارت صانیرلر . اگر اوله اولمش اولسه اولرده بر قاج قوعه صوغوق صو دوکونمکه اکتفا لازم کلیردی . حال بوکه تأثیرلری باشقه باشقدر . انسان دگر هاملرینک برکوه هواسندن مستفید اولور ؛ چونکه هوانک «حامض فحم» ی صوده‌باخصوص دکرک طوزلو صوینده زیاده‌سیله ایدیکندن و طالغله‌رک چیرپتسیله هوایه قانتشقه اولان طوزلو صو ذره‌لری بر جوق مواد حیوانیه مضره‌نی تلف ایتدیکندن دکرک هواسی کسب صافیت ایلر ؛ باخصوص طوزله مشبوع اولور . بوکی هوا تنفس اولندجه بدن ایچنده . نفس بوروسنده کی «مقروپ» لر هلاک اولور .

دگر هواسنک طوزلو اولدینگی تجربه ایتک پک قولایدیر ؛ بر آدم ، یاریم ساعت قدر ساحل بوینده اوطوردقدن صوکره دیلینی دوداقلرینه سورسه طوز لذتی طویار . بو طوز ایسه دوداقلره تماس ایدن هوانک ترکیبایدیر .

یالی بوینده ساکن اولان ، یاخود دگر حمامنه دوام ایدنلرک اشتیالری چوغالیر ، هضمی قوتلیر . قانک ذورانی مکه‌لمه‌شه‌جکندن اعضای بدن وظیفه‌لری منتظم اجرا ایدر . هوا ی لطیف فکری انبساط ایتدیروب ذهنه کشایش ویرر . انسان برفر حلق طویار . دائماً وجودک قوتی آرتار . حرکت و حواس کسب انتظام ایلر . کمیلیرک زیاده‌سیله جویک و سریع الحریکه اوله‌لری بوکا کوزل بر دلیلدر .

دگر هاملرینک ایکنجی درجه‌ده فائده‌بخش اولمسی دگر صوینک بر جوق طوزلری حاوی اولمسیلر . بو طوزلرک اک جوق مقصدارده بولانی «قلور سودیوم» یعنی عادی پک طوزی اولوب صودالی ، آجیلی ، کومورلو ودها سائر بر جوق مرکبات دخی ایکنجی صنفی تشکیل ایدر . پک جزئی اوله‌ریق «ایبود ، بروم ، ودمیر» مرکباتی دخی واردر . ایشته قویو و یاغور صولرنده بو قدر طوز بولندینی ایچون آنلر دگر صوینک تأثیرینی کوسترمه‌مکده ددرلر .

مثلاً قلبنده، طامارلرنده، صدرنده آفات عضویه بولنان کیمسه لره. اعضای داخلیه ایله یئنده ترام دم واقع اولان ذواته، اختناق رحم، طوزلو بلم، روماتیزمیه مبتلی اشخاصه دکر. وعلى العموم صوغوق صویک فنا تأثیر ایدر؛ بعضاً موجب موتلری بیله اولدینی وارد. برده قادیلر «عادت» کوردکاری ائنده دکره کیریوب منقطع اولدقدن سوکره دوام ایتمه دیرلر. سن شیوخته واصل اولمش ذواتک دخی دکره کیرمکدن، صوغوق صو دوگونمکدن اجتناب و احتراز ایلملری اقتضا ایدر؛ چونکه طامارلرنده «الاستیقت» قالمیشدر. تأثیر بروتله عکس عمل واقع اولدینی یعنی قان مرکز هجوم ایستدیی ائنده «اوعیه» مقاومت ایدمه برك جانلار، یرتیلیر، فلیج [نزول] وموت فجائی کبی نتایج وخیمه ومهلکه میسده کله بیلیر. کذلک لافل درت یاشینی بولماش اطفالده صوغوق صویک تأثیرینه مقاومت ایدمه مزملر.

هر حالده بر انسان دکره کیره چکی زمان کندینی بر طبیعه معاینه ایتمیرمسی، الک رأیسه حرکت ایتمسی لازمدر. برسنه طرفنده اوموله دق علتله کرفتار اولمق ممکناندیر. بوسبله هر ییل معاینه اولمقی اقتضا ایلر. ایچ طرف ملکتنر اهالیسندن اولوبده دکر ساحلته یکی کلنلر همان دکره کیریوب بر مدت اقامتله وجودلری آلیشدرملری واجباتندیر.

دکر صویک کرک حرارتی، کرک کشفاتی تموز آئنده اعتدال بوله جفتدن دکر حاملرینه تموزدن اول دوام اولمالیدیر. ایلول واسطه قدر دوام جازدر. دکره کیرمک ایچون ال کوزل زمان طلوع شمسن درت ساعت سوکره، غروبدن ایکی ساعت اقیمدیر.

دکره ایلمک اوکجه کون آتیری وکونده بر دفعه ویا — تحمله کوره — هفته ده ایکی وبردفعدن باشلاوب نهایت هرکون وکونده ایکی کرده استحمام ایدیه بیلیر. دکردن قورقان چوجوقلری آلیشدریمغه چالیشالی؛ فقط زهار جبراً صوفقه جسارت ائتمه لیدر.

استحمام اولنسه جق حلاک قوملق اولمسی هر حالده

یوز چوریر. علام مسروده کاملاً محو اوله رق بدن حال سابقه رجعت ایلر. بعضی آدملرده بودوزک تکرر ایستدیی وارد. متعاقباً وجودک اسکی خاله دوئمسنه دخی «دور ابتاه و تیقظ» تعبیر اولنور.

برنجی ایکنجی دفعه کی استحماملره وجودک تحملی آرتمه باشلار. دکر صویک فائده و محسناتی آرتق یوز کوسترر، اشها آرتار، هضم یولنسه کیرر؛ قانک جولانی، واصل کافه افعال حیاتییه پک کوزل اجرا اولنور. مع مافییه برقاچ دفعه دکره کیره دکر عکس عمل بر درلو مقاومت ایدمه مینلرده برده اویقو اویویامامقی، یعدن انجمه دن کسینک، تنفسده صعوبت چکمک، مجالسز دوشمک کبی حالاتده باش قالدیره جق اولورسه اویله لک دکره کیرمکدن واز کیمه لری الزمدر.

صحت وعافیتلری برکال اولان ذوات دکره کیرمکدن بویولده استفاده ایستدکاری کبی بر چوق یکی ویاخود مزمن خسته قنلره مصاب اولان کیمسه لره دخی دکر صوی عادتاً علاج کبی تأثیر ایلر. بر چوق کوز خسته قنلرنده، صره جه لره چیان و سیوبله کبی جلد غلترلنده دکره کیرمک — اگر موسمی ایه — زیاده فوایدی مستلزمدر؛ عادتاً دوا مقامنه کچر. اوزون مدت خسته دوشوب قورتوله رق حال «نفاقت» کچمش اولان کیمه لرده دکره دوام ایدره ک چاوجاق اکتساب قوت ایدرلر.

ضعیف اولان کیمه لر، کیمکلری ایکی ریلوب بولکولمه بویونلرنده و قاصیق لرنده بومرورلر پیدا اولمغه باشلامش چوجوقلر صیق صیق فقط آز مدت طورمق شرطیه دکره کیرلرسه پک چوق فائده کورورلر.

حیضلری کوره مین ویاخود فضله مقدارده سیلان دمه مبتلی اولان قادین و قیزلره مایا صیله، عسرت هضمه مبتلی آدملر ایچون ال کوزل دوا دکر حاملریدر. عصی ودموی المزاج اولان ذواته دخی دکر صوی «مسکن» کبی تأثیر ایدره ک استراحتلری موجب اولور. لئفائی مزاج اولانلره دکر صوی یارار؛ مع مافییه بعض حالانده دخی دکره کیرمک اصلاً و قطعاً جائز اوله ماز.



سیام قراچیه سیله ولی عهدی [۱۷ نومرویه مراجعت]

مر محمد. آچیققلرده. وجودی اورسه لهیه جک قدر جریانی. آقینلی یرلرده دکره کیرمک مغایر حفظ مختصر. همه حال کونشک تأثیرنی منع ایچون حمامک اوستی اورتولو اولماید. بوسبوتون آج قارنسه. یاخود یک یریمز هنوز «هضم» تمام اولمدن دکره کیرمه نیک بک بویک مضرکی کورولمکدهدر. بونک ایچون بک جزئی قهوه آلتی ایتملی یاخود مکملاً طعام اولندیسه ۱۰۵ : ۲ ساعت بکچمدن استخمام اولنماید.

اسکیدن ترلی ترلی دکره کیرمک مضر ظن اولنور ایدی. حال بوکه بوکون فائدهسی اثبات اولنش و ترلی ترلی استخمام شدتله توصیه ایدلمکده بولنشدر. فقط ترله مک کیفیتی طبیعی وعادی یعنی حرارتک تأثیریه اولمالی. بوقسه قوشهرق. وجودی زورلایهق ترله مک چالیشیق فادار. او وقت قان (قلب. صدر...) ه بریکیر. بعده دکرده کیریلجه عوارض مدعشه ظهور ایدر. اوایل اولان اشخاص صوبونمازدن اول بر مدت استراحت ایتماید.

درجه حرارتک شدتدن ترله مش اولانلر هیچ بکله. مکسزین دکره کیرمایدلر. صوبونوبده «ترمی قورونجه» زعمیه وجودی خارجه اوشونک ایراث مضرت ایلیمیلیر. دیکزه یوکسک یردن آتلاق. یاخود باش آشاغی طالعق تهلکدن خالی دکلسدر. آلاق برمحلدن وجودی قویورمیلی. مردیونله اینیلدیه سریمعاً باشی صوبه طالایروب چیقارهق ایصلا تماید. عکسی حالد قان قضایه هجوم ایلر. دکره کیریلجه بلا حرکت طورمق مطلوب اولان تأییری حاصل ایتز. یوزمکه چالیشماید. یوزمک بک کوزل بر زیماسیتقدر. بک هرعضوی آیری آیری حرکت ایلر و فعالیت عضویه مکمله شیر. یوزمه بیلیندر هر حالده بر صورتله چیرینوب حرکت صواشمالیدر. چو جوقلری یوزمک اوکرتیمکه تشویق ایتماید.

معافیه ابراز معرفت مقامنده صویک دینه طاهر قالمق دخی «ازقه دمویه» نک سبب ظهوریدر. دکرده اکلتیه نیشله ساعتلرجه قالمقده فادار. کوچوک جوقلری ۵ : ۱۰ دقیقه دن زیاده حمامده



مكتب ملكيه شاهانه هيئت اداره و معيني

صوبی ساکن محملدره کندیلری تجربه اتمه لیدرلر .
 بوغلر ایچنده صویه مقاومت ایده میوبده قاضی کوشیده
 تحمل ایدنلره و مقری کوشیده فائده سینی کور میوبده
 بوغلر ایچنده فائده پک چوق استفاده ایلنلره هر کون
 تصادف اولمقدهدر .

دکر حاملری حقنده بو قدر معلومات کفایت ایدر .
 مداین داخلیده ساکن اولانلره دخی من غیر حذر شو
 قدر جق نصیحت ایدهم که : کول ، دره کی طور غون
 صولره کیرمک زیاده سیله مضر در . برکزه الصیته و «های
 حیث» یا قایه سازیلر . انلر ۱۰۰ قسم عادی صویه ۳
 قسم پک طوزی قاتوب اریده رک صننی دکر صنونی
 تدارک و بوضو یک بانو سیله قناعت اتمه لیدرلر .

شرف الدین معنوی

علم حفظ صحت

محرری : شرف الدین معنوی

هر ارنک تأثیراته فارسی شایر حمید — ۱ : جلد
 خسته لفلرندن قور تولقی ایچون تمیزک شرط اعظمدر ؛
 بو سیله صحیاق ملک تدره و یازک خار اولان زمانلرنده
 صباح اقشام — اگر نمکنه — دکره کیرمک ، دکسه
 صوغوق صو ایله بانو یایق لازمدر . (بونک حقنیده
 یری کنبه ایضاحات و یرله جکدر) .

۲ : بدنک او بو شو قلق و کوشکلکنی کیدرمک
 لازمدرن اولوب بونک ایچونده ریاضت بدنیسه اجراسنی
 نظر دقتدن دور طو تاملیدر ؛ شو شرط ایله که ترله بوب
 یورولنجیه قدر دوام اتمه می . صوکره ، فائده دن واز کجک ،
 مضرتی موجب اولور .

۳ : ما کولات و مشروبات اک زیاده نظر . اعتباره
 آلتلی ، هضمی کوچ بیکلردن و متلا غایت یاغلی و آغز شیلر
 بیکدن صافالیدر . اوله کایشی کوزل و اوردو جورا غدیده دن
 و خام میوه اکاندن داما صاقینوب و اشها آچه جقم دیه سیرلی
 و بهاری منبات استعمالندن چکته لیدر . ممکن مرتبه ملین
 سزه لر یوب قانی سرینه یچی شروبلر ایجمه لی و دوران
 دمی چوغوغایچی شیلردن محترز بولنه لیدر . اسپرتولو

براقاملی ، کنجیلر ایسه نهایت یاریم ساعتدن زیاده قالمالیدر .
 اوزنه یاشلی اولانلره ایسه ۴۵ دقیقه بلغا مبالغ کفایت
 ایدر . دکر دن چیقوب بشفاله صاریله رق برمدت استراحت
 ایتدکدن صوکره تکرار کیرمک قدر فنا برشی تصور
 اولنه ماز . چیقجه شویله کیشی کوزل قوروله نه رق
 کیتیلیدر . وجودک اوزرنده کی طوزلری کیدرنجه قدر
 اولولنه رق قورونق فائده مطلوبه نی ازاله ایلر .

چیقید قدن صوکره بر فنجان قهوه ، یاخود بر برداق
 قاینامش سوت ایجمه لی ، یاخود لاما ، آرمود کی تازه
 وصولو بر قاق میوه یه رک آهسته آهسته یوله دوزمه لیدر .

دکر حاملر پک موقعی ، بناسی ده جدا شایان دقتدر .
 ساکن و طور غون محملدره ، لغارک منصب اولدینی
 یرلرده دکر حامی انشا انشاک و انشا ایدلمش به یله کیرمک
 دوام صحت مانعدر . صویک تمیز و آقینیلی اولمسی شرطدر .
 برده حمامک صوبی تجدد اتمک ایچون آقینی استقامتده
 بر قاق قیاقلر بولنوب آنلرک آچیق طور مه سته حاجیلری
 مجبور اتمه لیدر . بوغلر ایچنک بیک قوبی ، بیکدره ،
 استینه کی برلری مستثنی طو تولورسه نقاط سارده سی حمام
 انشاسنه مساعددر . صالہ جق ، حزم اسکله سی ایله موده یه
 قدر کی ساحل دخی اوصاف مطلوبه نی حازدر . خلج
 و باخصوص کوپری دکر حامی کلیاً مفایر هتدر ؛ چونکه
 کاغد خانه دره سندن قوبوب کلن پسیلیکلر ، قاسم باشا ،
 بالاط لغار پک کتیردیک شیلر اورانک صوبنده محمول
 حالنده بولمقدهدر .

قوم قابو جوارنده دخی پک چوق لغ منصبلری
 بولند یغندن کیرمک جائز دکدر . حاملرک اوسقی اورتولو
 اولمالی و قادی نلره ارککلره فصل آری حاملر یاییلیورسه
 اخلاق نقطه نظرندن اطفال ایچون دخی آریجه حاملر انشاسیله
 اختلاطی منع اتمه لیدر . حاجیلر مشرتیلری آچیق لره
 چیقار تاملیدر .

بعضی کیمسه لر بیه لری و مزاجلری اقتضاسیجه بوغلر
 ایچی کی سرت یرلرده دکره کیره مزلر و کیره ملر سیله تحمل
 ایله مزلر . اوله لر برکزه مقری کوبی ، موده کی اولدنجیه