

سرمد علی غفر

۱۳۰۷

پنجشنبہ کو ناریے نشر اولیٰ و فرخی و ابدی ہفتہ لک غفر

خصوصیه نظر اولسان جسم قریب و بیاض رنگی بولندینی حالده — عضوبصرک انسانجه ضرری واردرکه نهایت «میوی» یعنی قصر بصر علتی موجب اولور. زهت

## نصائح بینه و صغیه

تازه انجیرلرک محافظه سی

واقعا انجیرلرک قوروسی وارسده تازه سی قدر لطیف اولدینی هرکک معلومیدر. ایسته انجیرلری تازه ایکن محافظه ایدوبده و قنسرز دماغ آرزویی تلذیذ ایچون تمامیه کاله ایردکاری وقت کونشلی بر هوایی انتخاب ایدوب طوبلانیلان انجیرلری — بربرینه طوقونماق شرطیه — طاشدن یاتیش اینجه برقاب اینجه قویقدن صوکره اغزینی کوزلجه قایمالی، بعده — انجیرلری حاوی اولان — بو طاش قایی شرابک اینجه قویمالی، شراب بوزولمده انجیرلرده تازه اولورق قالیر.

باغچه مراقیلرینه

قایسی آغایی نه قدر

مکرر آشیلانیرسه میوه سی

اوقدر بیوک اولور.

حسین چاهد

§

چوققه یلک یئلدیکی زمان بر آز صوکره معدده بر آغراق طوبولور، معددن آغزه طوغری اگهی اگهی غازلر جیقغه باشلار، انسانی راحتسر ایدر. بو راحتسرنی دفع ایچون «انکلیز مغزیاسی» دینلن طوزدن بر قهوه قاشینی مقداری آتوب ۳۰ درم صو ایچنده قارشیدردقن، اوزرینه ده یاریم لیون صیققدن صوکره ایچمعلی. ارادن چوق کچمکسرن طولونو نلقدن اثر قالماز. رشاد

§

واحتساسات دماغیه سنهده تأثیری واردر: صحیح الوجود بر آدم آجیق هوایی برکونده منبسط الفکر ومنشرق القلب اولوب ضیای شمک مدت مدیده غیوبتی حواس عقلیه وذهنیه سنی اینجه تنقیص ایلر. حال نفاهتهده بولنان آدملرجه بو حال از محسوس دکلدرد.

هوایی تنقیصه خصوصندهده ضیای شمک خدمتی آز دکلدرد: نباتاتک تنفس ایله نشوونماسی هپ ضیایک تأثیریه حاصل اولدینی کبی هواده کی مهلک حامض فحکم زوالیه حیابخش اولان مولد الحوضه نك ترایدی بوفعل سایه سنهده حصول بولور. قارائلق زمانلرده بوفعلک عسکی وقوع بولورسده تأثیر ضیا ایله حاصل اولان حادثات بولره نسبتله دها بیوک بر مقیاسه ددر.

ضیای شمس یالکر مسا.

کنک دکل، بتون هوای

حیاتینکده — داخنده بولنان

وتعفن تولید ایدن اجسام

عضویه نك تخمضله زواله یاردم

ایده جکندن — تنقیصه سنه

خدمت ایدرکه مساکنک جنوبه

متوجه اولان اوطه لری شمس

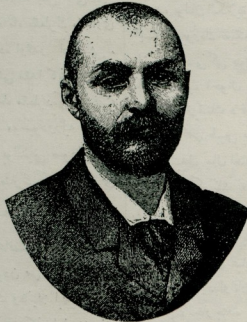
معروض بولنحق حسبیه بو

فانده بی الک زیاده اقطاف ایدر.

فقدان ضیا، الک زیاده

چو جوقلر اوزرینه اجرای تأثیر ایدر: ضیای شمسن محروم اولان مساکنده بویون چو جوقلرک نشو ونمای طبعیه سنه خلل کله رکه صراجیه ایله های نأبته نكده منشأ ومصدری فقدان ضیادر؛ حتی های نأبته ک ایستایده شدت تأثیری مناسبتیه: «کونشک کیرمدیکی یره طیب داخل اولور.» دیه بر ضرب مثل واردرکه اکثر اطبا هانک ایستایایی استیلاسنه مساکنک ضیادن محروم بولناسنی سبب کوستر مکده ددر.

شوراسنی ده اخطار ایدمکه: ضیای منعکسه —



برنس هاورینک رفیق

# مَتَنَقِیْمَه

عصبی مزاج اولانلره براخطار

تبدلات هوايېنك قبل الوقوع كنى ايچون كندىكردن باشقه واسطه مراجعت ايتيكر ؛ زيرا جناب واهب العطايانك سزه اهدا ايلديكى امزجه عصبیه، ومكونات اوزرېنه وضع وابقا ايتديكى قوانين طبيعیه سايه سنده هوانك ابي، ياخود فنا اوله جغنى بك قولای برصورتده حس ايدم بيليرسکر، شوله كه :

مزاجلری عصبی اولانلر الكتريقدن زياده سيله متأثر اولورلر ؛ بناء عليه — طبيعى اوله رق — هواى نسپيده بولنان الكتريق ترايد ايتديكى وقت، عصبى مزاج كيمس لرك يوره ك صيقنديسى، خنجان قلب، عسرت تنفس، باش آغريسي كي عوارض ايله مضطرب اولمالرى بالتجربه ثابت اولوب احوال مسروده نك سبب ظهورى اولان ترايد الكتريقتنك دخى همه حال فورطنه دن اول وقوعه كله سى برامر طبيعى بولندينى جهتله سختك تبدلندن ويا بعدالتبدل حال اصلسته رجوعندن فورطنه نك وقوعى، وبواننده سكوتنك نه قدر قولای آكلاشيله جغنى بدسيدير . ۱ . شكرى

§

بش پارماغك اك قائده لىي

بش دانه دن عبارت اولان پارماقك ايچنده «باش پارماق» ديه ياد اولنان پارماق اك ايريسى اولوب اوتوكى پارماقك خارجنده اوله رق يان طرفده خلق اولمشدر . شو پارماغه دقت تامله باقايدير ؛ زيرا انسانك طبعاً سار حيوانان دن تقريقى مسئله سنده ايكي كوچوك كيك ايله براز اتدن عبارت بولنان باش پارماغك دخى دخلى واردر . بوپارماق انسانك اك ابي خادم لردن ومواهب قدرتلك اك كوزلرلرندن بريدر . اكر شو پارماغك عدى فرض اولنسه صنايع بشريه نك درنده اوچى، باخصوص طبقده بولنان بر شيئي آغزه اقطارمقدن عبارت بولنان اك مهم بر خدمت هنوز حصوله كله مش بولنوردى .

دقت اولنسه انسان اله برشى المقى ايسته ديكي زمان بوپارماغى وضع ايدر، دائماً بوپارماق يالكزجه بر جهته

چيچك دمترلينك مدت مديده محافظه سى ايچون Revue Scientifique غزنه سنده شوله بر اصول كورولمشدر :

معلوم دركه چيچك دمترلينك صابلى، عادى صو ايله طولو قابله قونولوبده بر خيلى مدت براقيليرسه صوده كبريتى مولد الماء قوقوسى حس اولنور . بوايه صوده مخمل اولان كبريت مر كاتسندن نشأت ايدر . بنابرین اكر عادى صو يرنه ماء مقطر استعمال اولنورسه بو محذورك اوكى آتخش اولور . نايبونن موسيو دورليه نك قولنج، چيچك دمترى ماء مقطره باطيريليرسه، عادى صو استعماليله محافظه اولنه بيلديكى مدتك بش آلتى مثلى بر مدت حفظ اولنه بيليرمش . همده ماء مقطر ك مقدارى نه قدر جوق اولورسه مدت محافظه ده او قدر آرتارمش . صوده كي كبريت مر كاتنه قارشى مقدار كا فى «آزونات دوپولومب» استعمال ايدره كده ماء مقطرده كي موفقيته معادل برموفقيت حاصل اولمقده در . موسيو دورليه «كيايى صناعى» غزنه سنده چيچك دمترلينك بولندينى صوداخلندن اوزونلغته هوا امرار اولنورسه دمترك يكرمى، يكرمى بش كون قدر محافظه اولنه بيله جگنى بيان ايتمشدر .

§

جليك چاقيرك باصلاحقندن محافظه سى ايچون آنلرى درت قسم «سوده» ايله بر قسم صودن مر ك ب بر مخلوط ايچنه باطيروب، بعده ايچنه سيلك وفانيل ايله اوزرى اوغوشد بروب قورو بر محله قويمق كافى اولديغنى فنى غزنه لردن برى يازيور .

§

تازه بومورطه

بومورطه غايت تازه اولقى شرطيله نه قدر مكمل بر غذا ايسه بوزوق بومورطه ده اونستنده دهشتلى برزهردر . بومورطه لرى تازه اوله رق صافلاق ايچون ابتدا زيتون ياغيله صيوامالى، صوكره — مساماتى كوزله قايماق ايچون — كول ايچنده يوارلامالى ؛ آندن صوكره دخى آغاچ طالاشى طولو برصندوغه ويا قوطويه قويمالى . بوصورتله محافظه اولنان بومورطه لر بر قاچ آى قدر تازه قايلر .

محمد عزت