

سرمد علی غفر

۱۳۰۷

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

مېايت شطب

ضیای شمک صحت نقطه نظر نرنه اهینی
 بوکون ضیا وهوانک حفظ الصحه اهمیتی برنجی
 درجهدر . فیاض قدرتک ذوی الارواحہ بر احسان رحیم
 نسی اولان هوانک نوع بی بشر وعلی الخصوص مرضا
 ایله یکی خسته تقدن قاتشمش اولاندر ایچون لزوم وفائده سی
 مبتدر . مسانک هوا وضیاحه لازم کلان اوصافی حائر
 اولماسی، وچو جوقلرک طاروختل هوای یرلره بدل آچیق
 وجید هوای محللرده بولندورملاری لزومی بو احتیاجه
 منیدر . ضیای شمک صحت
 ایچون درجه اهمیتی یالکر حفظ
 صحت فتنجه دکل، فن منافع
 الاعضاجه بیله میدان بدهاته
 چیقمشدر .

مولد المحوضه تنفسی ایله
 حامض فحم اخراجی کی تنفسک
 بر اساس مهمی تسهیل خصوص
 صنده ضیای شمک تأثیری
 معلوم، و بناء علیه قارائقی رده
 بسله بن بر چفتلک حیوانسک
 آیدسلق بر آخوردہ بولندور
 ولاندن زیاده ستمره جکی چفتیلر
 جه امر مجزومدر .

ضیای شمس یالکر عضو
 بصرك نسجه جلدیه سی اوزرینه دکل، جلدک هر طرفی
 اوزرینه ده بر تأثیر کیوی اجرا ایدرکه جلد بشرک الوانی
 بوندن نشئت ایدر، حتی اسکیمولر کی افطار قطبیه سکنه سنک
 اسمرسی صاری رنگده اولملاری کچهلرک اوزونانی حسیلله
 ضیای شمک فقدانندن ایلری کلیر .

ضیایک حفظ صحت نقطه نظر نرنن اهمیتی یالکر تنفسه
 یاردیمسندن عبارت اولیوب انسانک افعالات نفسانیه

ایلله اکثر نباتک محافظه لرینه یاردینی کی محروقات
 مقامنده ده استعماله الیرشدی در .

ممالک شاهانه ک اناتولی قطع مسنده بو ماده دن یک
 جوق بولندینی آناری دلائیلله ناسدر . از جمله ازمید
 متصرفاتی خاندنله کی «صباحه» کولک جوارنده دائماً
 تورپ رایحه سی حس اولندینی کی صامسون جوارنده
 بولان باطافلرک آلتند و موصل ولایتدن یکین دجله
 نهرسک گذرکاهنده، ارضروم شهرسک جوارنده کی
 (طومی) دن نیعان ادوب ارزنجان، اکین و دیاربکر
 شهرلندن یکین فرات نهرسک اطرافسده حاصل اولان

باطافلرده، و آطنه ولایتدن
 یکین سیحان نهرسک منبعه قریب
 اولان «عزیزیه» قصبه سنک
 اوکنده کی جسم چارلقسده
 والحاصل - دها بزم بیله مدیکمز،
 لکن رایحه معلومه بیله یثقیسی
 قولای اولان یک جوق محللرده -
 بولماسی مٹوظ اولدینی جهتله
 کویلولر من شوماده ک صورت
 استعمالی بیله جک اولورلر
 هم مملکتلری باطافلرک
 قورتاروب صو باصار تارالره
 مالک اولورلر، هم قولایچه
 محروقات الدهه ایدرک اوکوزلم
 اورمانلری بردوزی به تخریبندن



برنس هازی دوره ثانی

واز یکشم بولنورلر . تورپک روم ایلنک بر جوق یرلرنده
 دخی بولماسی اغلب احتمالدر؛ زیرا هر هانکی رده که
 باطافلق واردر، اوراده تورپک وجودی یوزده طقسان
 نسبتده محللدر .

تورپلو اراضیه بلا اصلاح زراعتدن یک جزئی
 حاصلات اوله جفندن «طوبراق» عنوانی مقاله لر مزده
 بوکی اراضینک نه یولده اصلاح ایدیله جکی ده یازه جعفر

مقرر در .

ح . طیفور

[*] ۲۱ نجی نضفده (تبت) سیاحتی اجرا ایتدیکنی خبر
 و بردیکمز ذات [سیاحتک تفصیلاتی که جک نضفده]

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 محافطه سی

واقعا انجیرلرک قوروسی وارسده تازه سی قدر لطیف اولدینی هرکک معلومدر. ایسته انجیرلری تازه ایکن محافطه ایدوبده و قنسر 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 قاپامالی، بعده — انجیرلری حاوی اولان — بو طاش قایی شرابک اینجه قویمالی، شراب بوزولمده انجیرلرده تازه اولورق قالیر.

باغچه مراقلیرینه

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 چوقکچمکسرن طولونو نلقدن اثر قالماز. رشاد

§

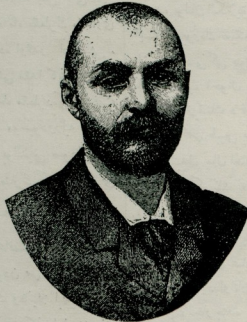
واحتساسات دماغیه سنهده تأثیری واردر: صحیح الوجود بر آدم آچیق هوایی برکونده منبسط الفکر و منشر القلب اولوب ضیای شمک مدت مدیده غیوبتی حواس عقلیه و ذهنیه سنی اینجه تنقیص ایلر. حال نفاخته بولنان آدملرجه بو حال از محسوس دکلدرد.

هوایی تنفیه 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 حیایکده — داخنده بولنان وتعفن تولید ایدن اجسام عضویه نك تخمضله زواله یاردریم ایده جکندن — تنفیه سنه خدمت ایدرکه مساکنک جنوبه متوجه اولان اوطه لری شمه معروض بولنحق حسبیه بو فائده بی الک زیاده اقطاف ایدر. فقدان ضیا، الک زیاده

چو جو قار اوزرینه اجرای تأثیر ایدر: ضیای شمسن محروم اولان مساکنده بویون چو جو قارک نشو و نما طبعیه سنه خلل کله رک صراجیه ایله های نایب نكده منشا و مصدری فقدان ضیادر؛ حتی های نایب نك ایتالاده شدت تأثیری مناسبتیه: «کونشک کیرمدیکی یره طیب داخل اولور.» دیه بر ضرب مثل واردرکه اکثر اطبا هانک ایتالیایی استیلاسنه مساکنک ضیادن محروم بولناسنی سبب کوسر مکده ددر.

شوراسنی ده اخطار ایدمکه: ضیای منعکسه —



برنس هاورینک رفیق