

سرمد علی غفر

۱۳۰۷

پنجشنبه کو نایب نشرو اولونو فرقی و از دبی هفتۀ لک غفر

بدل اشترا

برسنه لکی (پوسته اجرتیله برابر) ۵۰۰ غروش
آلتی آیلقی " " " ۳۰ غروش

نسخه سی ۱ غروشه
Le N^o 1 Piastre

اداره خانه و مطبعه سی:
استانبولده باب عالی جاده سنده محل مخصوصدر
درج ایدلمین اوراق اعاده اولنماز

نصائح دینی و صحیبه

سرت

حیات بشرک ادامه‌سته لازم اولان غدالردن بری‌ده سوت اولدیفندن قوه عضلینری صرف ایله استحصال معیشت ایدن صنوف اهالی تلافی مافات ایچون همان هرکون سوت ایچمکه محتاج اولورلر .

سوت، اعضای بدنیمک آشیئہ‌سنی تأخیر ووظائف حیاتیتمک افاستنی تسهیل ایله بدنک قوه احتیاطیه‌سنی تزئید ایتمک کبی محسنانه سبب اولدقدن باشقه حیاتک خلل پذیر اولدیفنی زمانلرده دخی مراجعت اولنه‌جق الک کوزلر بر دواذر . انسان بالکرسوت ایچمکه دواوم کوسترسه اعضای بدنیه‌سی کاملاً استراحت ایدمجبی کبی مأکولات سائرہ به مقمہ الموق اوزره استعمال ایدلمیکی حالده دخی وجودک ضایعاتی تلافی و تزئید ایدر . خسته‌لندن یکی قالفانلره ، مزمن خسته‌لقاره کرفار اولانلره باشلیقه توصیه اولنه‌جق غذا سوت‌در .

سوت انواع عدیده‌سیله طبایه . فن جراحی‌یه ، حفظ صحبه منافع غیر محدوده بخش ایدر . بونکله برابر خالص ونازه اوله‌رق استعمالی‌ده شرط اعظمدر . اگر سوت ایچنلر سوتک قیت مغدیه‌سنی ، وریتره سوتک ایکی بیفتکدن دهامغدی اولدیفنی ییلسلر سوتیچیلره خالص سوت تدارکی ایچون اجرای تشویقاندن کری طورمازلر . شوراسنی‌ده اونوتمامایلدیرکه سوت بعض ساری خسته‌لقارک وجودینده سببیت ویرمبیلیر ؛ حتی اینک سوتینک بعض احوالده اینک ورمفی انسانه نقل و سربایت ایدیردیکی تجارب عدیده ایله ثابت اولمشدر . لکن بوکا باقهرق سوت ایچمکدن‌ده امتناع ایتمه‌میلدر ؛ چونکه صوبک بیله‌قولرا ویتفو حماسنی انتقال ایدیردیکی ثابت اولدیفنی حالده قایناماش صوبک ، استعمانی کیسه منع ایتمه‌مشدر . مع مافیه بعض اطبا قاینا- ماماش سوتک استعمانی منع ایدمکه سوت ایچنلری دهابستون دوجار اندیشه ایتکده‌در . بومشله نفس الامرده اهمیتیز بر شیدر . اگر بدنک صحت وعافیت کامله‌سی ایچون قایناماش

مطالعات صواب غایاتی نظرکاه ارباب دقته عرض ایتمکی فائده‌لی عدا ایلدم :

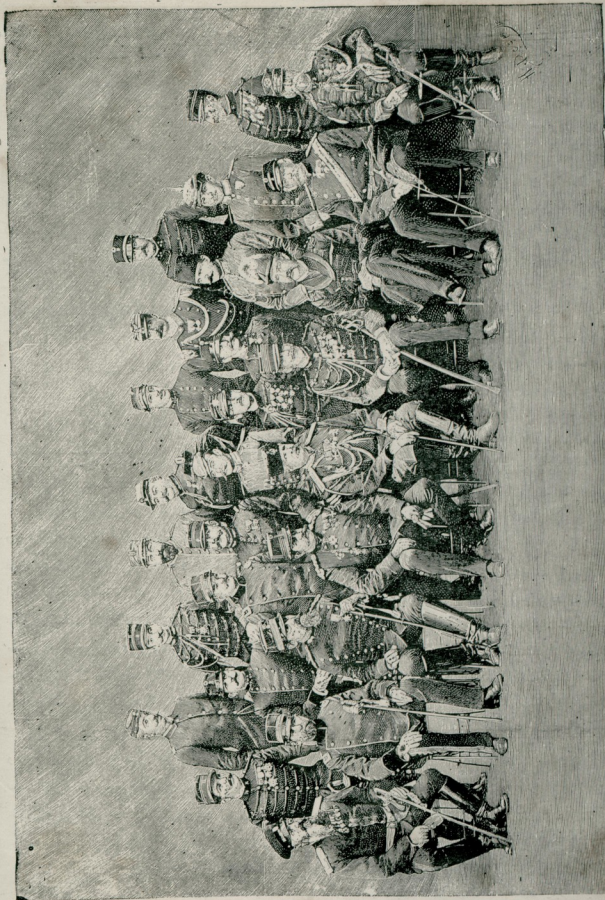
اطفالی اویوقتی ایچون سالالدرلر . ساللامنک اویوقتی دعوت ایتمسی چوجوغنی سرسم ایتکله‌در . ساللامه حرکتی دماغده بولنان بوموشاق واینججک البانی خربالادینی کبی هضمی دخی تشویش ایدر ؛ چوجوغنک امیدیکی سوتی بوزمقله برابر قی . قارن صانچیلری وسائر کبی عوارضی موجب اولور . غریبی شودرکه چوجوغنک بو اضطرایلری کورولورده زردن کلدیکی بیلسنه‌مه‌مکه ینه ساللامده دواوم اولور ، وبوصورتله بی‌چاره معصوم اذیتدن اذتسه صوقولورکه نهایت بی تاب قالدیرق خواب سکوت طالار !

واقعا ، آهسته ساللامنک بعض مرتبه منافعی وارد ؛ فقط منفعتی اولان درجہ‌سی بیکنه‌مکم حبسیله اکثراً تجاوز ایدلیدیکدن برطاقم وخیم عارضه‌لر ظهوره کلکده‌در . بناءً علیه برچوق ارباب تدقیق بونفا عادتک کلیاً ترک اولنماسی خصوصنده متفق‌درلر .

بر چوجوق یکی طوغدینی وقت برقاچ کونی اویوق واستراحتله کچیرر ؛ لکن بوبرقاچ کونی کچیرنجه آغلامه ، فریاد ایتمکه باشلار ، یعنی بار حیاتی حس ایتدیکنی ایما ایدر . آرتق بویله حالسندن شکایت ایدن بر بی‌چاره‌نک آغزینی قیامتغه قالقیشیق معقول ومناسب اوله‌ماز . بو صورنده چوجوغنی -- بر خسته‌لنی بولخادبقه -- کنندی حاله برافقی لازم کلیر . برقاچ کون دواوم ایدن بوحالی متعاقب ینه اولکی حال سکون رجعت ایدر .

ایشته ، چوجوغنک ایتدایک نوم وسکوتی تحدید و آوازی تسکین چاره‌سنی ساللامده بولان والدلرک ، سود نلرک سو ، تدبیری‌درکه او معصوم بی‌زبانده برطاقم خطرلی امراضک حصوله سبب اولور .

طیب بوزباشی
نوری ابراهیم



پن سوک هارده فرسه ده اجرا اولان بیوک مائوراده حاضر بولمش اولان دول مختلفه آتاشه میلیوری هیاتی

بر واسطه اولش اولور. او حالده قایناش سوت برینه چیک
سوت ایچمکه بدنک تقویه سنه خدمت ایدلش اولور.
محمد عزت

«سیاتنیق آمرقان» غزنی سی دیورکه:

بعضی کیسه لر واردرکه هر زمان سوتی کوچلکه
ایچرلر. بونک سبی سونک عجله ایله ایچیله سندن باشقه بر
شی دکدر. عجله ایچیلن سوت معده ده صلب و کره شکنده
متخیر بر ماده حالنی الیرکه معده نك عصاره سی بوکا کوچ
نفوذ ایدر. اگر بر بارداق سوت اوج دقیقه ده، فاصله لی
ایچیله چک اولورسه معده یه این سوت متخادیا معده
عصاره سیله قاریشیر و تخیر ایتسه یله — سونکر کبی —
مساماتی بر حاله کیرکه بر آرزو کره قولایقله هضم
اولور.

م. داکس

تاریخ ایچمک

سعید یاشا

جناب سی لازال ولی نعمت بی متغز پادشاه حیدرالحاصل
افندیغز حضرت ترنسک عمر و اقبال هایونلری مزدا
بیورسون. ماردین متصرفی فضلی عصردن دیار بکرلی
سعید یاشا بو کره ماردینده ارتحال دار بقا ایتمشدر.

مولی رحمت الیه سون

مرحوم مشار الی علم، ادب، حکمت، صلاح و استقامت کی
برجوق مزایات الیه تخلیه ذات و صفات امتش بر نادره روزگار
اولماسیله غیوبت ابدیه سی حقیقه ضایعات عظیمه دن معدوددر.
یدری نظیف افندیسک مطبوع دیوانجه اشعارینه
یازدینی مقدمه دن استدلال اولندیفته کوره مرحومک
تاریخ ولادت ۱۲۴۸ و یا ۴۷ اولقی لازم کیلور.

خریوت متصرفلغه تعیین اولنجه یه قدر مملکتدن
اصلا خارجه چیقماش اولدینی حالده طینتنده مکنوز
اولان جوهر فطانت و قابلیت اقتضاسنجه فنون ادبیه
وبالخاصه فن انشاده حاصل ایتدیکی کمال اقتدار سایه سنده
آز وقت ظرفنده مکتوبی قلمی میز لکندن مکتوبجمله،

سوت ایچمک لازم ایه کره ارض سکنه سنک هان
نصفه دن زیاده سنک بیکلرجه سنه لر دن بری خسته قالماسی
و بوسیله اسلافنک اینکله بودرجه محبت ایلله می ایجاب
ایدردی.

انسان شوراسندن امین اولمالیدرکه بتون خلق
قایناماش سوت ایله تفسدی ایدوب بدنلری بلکه بزم
بدنمزدن ده ازیاده امراضدن مصون وقویدر. بوبنده طوغرو
برشی وار ایه اوده سوتنجی کارخانه لرینک نواقصدن
خاللی اولماسی و سونک خالص اوله رق صایناماسی کیفیتیدرکه
بونک ممکن الاصلاح برشی اولدینی هرکس نزننده مسلدر.
سوتده ساری و مضر بر جوق میقروب حاصل ایتک
استعدادی یک زیاده در. بو استعداد یالکر سوتنه مخصوص
اولما یوب بالجه مایعات عضویه ده بولنه بیلیر. سونک
سار مایعات عضویه تر جیع اوله جق بر خاصه سی واردرکه
اوده بر جوق امراض میقرو بلری اتلاف ایلله میسدر.
بو خاصه چیک سوتده موجود اولوب یوقسه قایناش
سوتده بولنه ماز.

ارباب قدن موسیو (فرده ریغ) ک تازه کی و اینک
سوتلری حقسنده اجرا ایلهدیکی تجارب عیدده دن قولرا
وتیفو مقرو بلرینک اینک و کی سوتلریله اتلاف اولندیغی
و تسخیر ایدیلن سوتلرک بونکی بر تاثیر اتلافیدن محروم
اولدیغی مشاهده ایله مشدر. موسی الیهک بیاننه کوره اینک
سوتی قولرا باسیلی بر ساعتده و کی سوتی بش ساعتده
اتلاف ایتدیکی کی تیفو باسیلی کبی سوتنده بش ساعت
ظرفنده برخیلی مقاومت کو ستردکن صوکره تلف اولور.
بواسیل اینک سوتنه قونولش اولسه یکر می درت ساعت
یاشایه بیلیر. سوت اسکیدکجه بسیله ایچمک قوتی غائب
ایدر. اینک سوتینک درت کون صوکره بتون قوتنک
محو اولدینی تجربه ایدلشدر. بونک کی حرارت دخی
سوتک اشبو قوتی محو ایلر. سوت بر ساعت قدر ۵۵
درجه ده تسخیر ایدلش اولسه هیچ بر تاثیر اتلافی کوروله من.
دیمک اولورکه سوت قاینایلدینی حالده میقرو بلری محو
ایتمک شویله طورسون، بلکه انلرک تکثیرینه مکمل