

۲۱ شباط ۱۳۰۸

عدد ۱۰۲

سنه ۲ (ایکینجی جلد)

بدل اشترا

(پوسته اجرتیله برابر)

سنه لکی ۵۰ غروش

آلتی آیلغی ۳۰

نسخه سی ۱ غروشه

سرمه م
۱۳۰۷

اداره خانه مطبعه سی

استانبولده باب عالی جاده

سنه قره بت کشتیخانه سی

درج اچیلین اوراق اعاده

اولغاز

نسخه سی ۱ غروشه

پازار

طعام هضم اولتور . اسپرتوده اوقابلت بوقدر .
طعام وجودی ، یا طوغرودن طوغروه یاخود بالواسطه
تخنین ایدر ؛ اسپرتونک بوبله بر خدمتی کورله مشدر .
طعام قان حصوله کتیر ؛ اسپرتو کتیر من .
انکلتره اعظم اطبا سندن دوقور (ادوارد سمیت)
دیورکه : — اسپرتو حقیقه برطعام دکدر . او تغدی به
ممانعت ایدر .

دیگر بردوقورده « اسپرتونک بر ماده مقیده اولدینی
فکرندن هر حالده واز کچمیلدر » دیمشدر . بینه انکلیز
اطبا سندن دوقور مارق هام دخی شووجه ایله بیان فکر
ایله مشدر :

« اسپرتو هر حالده اجنبی بر ماده در ، وجود آیدن ممکن
اولدینی قدر چابوق قورلقلی ایستر . اسپرتو احتراق فعل حیات
تیسنده یاردیم ایتمز . چونکه قسم اعظمی بلسکده هبسی
نصل داخل اولدیمسه بینه اوله اولهراق بدندن قرار ایدر .
بزم فکر مزه کوره جزئی بر قسمی بیله تمثیل ایتمز . بو حالده
اسپرتو فن نقطه نظرندن حقیقه طعام دکدر . »

۲

اسپرتو قوه بدینی خراب ایدر

شومضرت سمه ، اسپرتونک ، اعضای بدنی کندی
وظیفه حقیقه لر فی اجرادن منع ایتمسی و هضی قابل اولمایان
یعنی فی الحقیقه طعام صیره سنده بولغایان شیشه بوش بره
صرف قوت اتمک مجبور بیتده بولسدر مسی جهتلرندن
تولد ایدر . اسپرتو بر منبه کبی تأثیر اتمک یعنی موقت بر
انتباه حرکت حصوله کتیر مک صورتیلهده قوه بدینیه فی
خراب ایدر .

اسپرتو قلبک حرکتی تسریع ایدرک — سرخو-
شلرده نبضک چابوق چابوق آتمه سندن ده آکلا شیله جنی
اوزره — قانی طامارلر دروننده فوق العاده بر سرعت
ایله سوق ایدر . بو شدتلی حرکت عادتا الحاحی قوتدر .
چونکه وجود ما کینه سی ، ایشنی کورمزدن اول خرابه
بوز طوتیور . (منبه) انساندن آز چوق بر قوت چیقلا
روب آیلده برینه هیچ بر شی اعاده ایتمز . بر انسان اتمک

ایدر . فقط کل وسائر لطیف چچکلرده کی قوبو قیر میزیر ،
درونلرندکی حامضلرک چوق مقدارده اوله سندن ایلری
کلیر . ماوی و بنفشه رنگاری اسپرتونک تأثیر یله باشقه بر
رنگه کیر . فقط حامض ایله معامله اولسدینی حالده
قیر میزی اولور .
چچکچیلر بو کون بک چوق چچکلری فوق العاده
رنگلر ایله تزیینه موقی اولشاردر .

۱. عشقی

نصائح یئنییه و نصیحه

اسپرتونک فیه صه مضراتی

بوندن خیلی مدت اول اسپرتونک وجود بشره
اولان تأثیراته دایر اولوق اوزره مشهور اوج فرانسز
کیما کیری طرفندن اجرا ایدیلان تدقیقات متوالیه نتایجی
بتون عالم طبیک مظهر حسن قبولی اولدیغندن بزده ،
ارباب مطالعه چه شایان استفاده کوریله چکی فکر یله بر
وجه آتی خلاصه نقلانی مناسب کوردک :

۱

اسپرتو غدا دکدر

حقیقه طعام اولان هر شی هضم فعلیه تبدل ایدر ؛
معدهده عصاره مخصوصه مک تأثیر یله تحلل و تمثیل کیفیتلری
وقوع بولور ؛ یعنی اوراده بعض تبدلات کیمویه به دوجار
اولهراق قان طبیعتده بر ماده به منقلب اولور . بو بوجایله اقسام
بدندن بر فی تشکیل ایدمه بیله چک بر حال کسب ایدر . حال بوکه
اسپرتونه بوجایله تحلل ایدر نده مبدل . وجوده تصل داخل
اولیور سه بینه اوله خالص و هیچ دگشتمش اولدینی حالده
آقی جکدر ، جلد و قسم اعظمی بوبره کار واسطه سیله
خارجه تکرار دفع اولتور . فقط اولجه قان ایله برابر
وجودلرک جهتی طولاشیر ؛ هم ده اسپرتونکی کاملاً اوزرنده
اولدینی حالده طولاشیر . بو آئنده دماغده وقاره جکدر لده
تراکم ایدر . بتون انسجه دروننده دوران ایتدیکی منته
آنلره — باشقه صورتده دکل — یالکتر اسپرتو اولهراق
تأثیر ایدر .

طعام جهتیه اداره می اولدینی فرض ایدلسدر . فقط بالعکس انجهی التهازل ایله عمو ایدرک خراب خصوصتی تسریع ایدر . شو منع خراب فکری باشقه بر حس ایله میدانه قولشدر . انجه نه قدر سرعتله تجدد ایدر سه اوقدر ایدر . چونکه او حالده ترکیات انجهی ده نازه و بناء علیه ده قوتی اوله برق بو سیبیلر ایله ده جوق طایانیر . انجه بدنیسه نک ممکن الحصول اولان اک بیوک مجدد مؤثری ایه (صحت ادر) .

۵

اسپرتو خسته لکد استعداد تولیدر ایدر

اسپرتو ، انجه حیوانیه نک تجددنی منع ایتک صورتیه بعض اشکال مرضیه نک ظهوریه سیبت ویرر . بیلورزکه اسپرتو قلبک حرکتنی فوق العاده تسریع ایدر . بو باده دوقور (ریشاردسون) دیورکه : — قلبک شو حرکت سریعه می ، اسپرتونک تأثیر مقادیری سیبیلر انجه سنده مضر بعض تبدلات وقوعه کلدیکنه یعنی کله جکته یگانه بردیلدر .

ایشته بووجه ایله ظهوره کله جک قلب خسته لکنندن ماعدا اسپرتو — جوق استعمال اولدینی صورتده — اوعیه دمویه ، آق جکرلر ، قاره جکر ، بوره ک ، کوز ، دماغ ، نخاع شوکی (ممدار ایلک) خسته لکری ده تولید ایدر . نهایتده جنت و فلیج کی مهلک فلاکتلر ظهوره کلیر .

۶

اسپرتو بیک قوه تخمیلیتی تیزیر ایتز

دوقوریا کر بو باده سوله دیقشدر : « فایزیه لک اذابه او جاقلرنده چالیشان عمله ، جام اعمال ایدنر ، پهلوانلر کی بک زورلی ایشلر ایله مشغول اولان آدملرک ، اسپرتو قوللامادقلری حالده ده نازه سوله لکله اجرای فعل ایله دکلری بو کونکی کونده بتون ارباب و قوف طرفندن تصدیق ایدلکده در . »

بروس ، لیونفستون کی اعظم سیاحین منتظم بر اصول ایله اسپرتو استمالندن قطعاً استکفایله مشلردر .

یه جک اولورسه ایراد ایله تعیش ایتش اولور . فقط اسپرتو ایجرسه سرماییه یاتار . بونلردن باشقه اسپرتو بک زیاده استعمال اولدینی حالده قوه عضلینه ضعه دوشوره دوشوره نهایت عمو ایدر .

۳

اسپرتو جهودک درجه مراتبی تخفیف ایدر

بوده برنوع امحای قوتدر . چونکه او ، طعامک باشلیجه وظائفندن بری اولان (تسخین بدن) فعلی اجرا ایتز . اگر فوق العاده کثرتله استعمال اولورسه هم حرکتی همده حاسیتی مفلوج ایدر . ایلک اوکجه حرکات اختیار ربه به ، صوکره حواس ظاهریه ، ده صوکرده حاسیت دماغیه تأثیر ایدر . اگر تنفس و دوران دم کی حرکات غیر اراده ده خصوصی اوله رق ابطال ایدله جک اولورسه او درین سرمستلکک هر حالده موجب هلاک اوله جقه شبه ایلنر . اسپرتو ایله برودنک وجود بشره عین تأثیر حاصل ایله دیکی فکری ، خیلی مدت ممالک یازده و مخمده ده اجرای سیاحت ایدن ارباب و قوف طرفندن دخی قویاً تصدیق اولمشدر . وجود بشرک فوق العاده آشنای بر درجه حرارته مقاومت ایتک ایچون مالک بونلدینی قوه تخمیلیه ، مشروبات کثوتله استعمالیه تناقص ایدر . شمال سیاحلری ، ۱۸۱۲ده روسیه ده بولتان فرانسر اردوسنک سردارلری ، سن برنار کلیسا ستمدکی راهلر ، صوغوقدن اوله فلاکتک ، رفیق برودت اولان اسپرتونک استعمالیه تعجیل ایدله چکی فکرده متفق الرایدلر .

واقعا اسپرتو وجودده موقت بر حرارت حصوله کثیرر . فقط اوجرات — طعام حالده اولدینی کی — قائده حصوله کلز . بلکه طبیعی حرارتدن زیاده التهابه یاقین بر طبیعتده اوله رق آنسزین یالکر حسن اولور بر شیدر . همده بو حرارت — اولجده سوله دیکمز کی — موقتدر . بر آز زمان صوکره درجه حرارت بدن تنزل ایدر .

۴

اسپرتو صرفیات بدنییه منع ایتز

اسپرتونک ، انجه حیوانیه خراب اوله دن منع ایدرک

ایدهورسکریا ، یالکر بعضیاری اوده صورت محرمانه ده اوله رق نکا شرح ایدردی .

برکون برسواردهده سویله حکم هنری اجرا ایستی .
 بک زیاده مراق ایتم . بالاخره تذبذب کیندیگم زمان رجا
 ایدوب اسبابی اوکرندم . کندیس آرتق درسعادته
 بولغهدینی ایچون سویله مکده بآس کورمیورم ؛ باقر .
 غریب دلکی ؟

موسیوب ... اول باول شایقه سنی اله آدی .
 داخلنی حضاره ارانه ایدره کاملاً بوش اولدینی کوستر .
 دیکی کی بردکنی دخی جدرانه اوررق ایچنده کردیدی .
 صوکره اتی ایچنه صوقدی . شرید وساره کی مختلف
 اشیا چیقاردی . متعاقباً بیه اتی صوق ایسته دیسه ده
 بردن بره باغیره رق شایقه نک ایچنده آتش کوردیکی
 سویله دی . یاقی قورقوسیه آرتق اتی صوقغه جسارت
 ایدمه دی .

(شکل — ۲) ده کورلدیکی اوزره چنکلی
 برده بر آدی ، بونی شایقه صوقارق موسی یاقش بر
 کاغذ قنار چیقاردی . مخصوصاً حاضرلاغش بر قنارلکه
 (شکل — ۳) آصدی . آرقه سی صیره بر قنار ده
 چیقاردی . حیرتمز آرتقمده ، قنارل دخی بری آرقه .
 سندن — گویا قطار اولشلر کی — جیقمقده ایدی .
 آسیلی قنارلرک مقداری تام آلتیه وارمش ایدی که
 تکرار شایقه داخلنه کیرن چنکل اوزون بر قناریاقالامرق
 بونی چیقارنجه قدر خیلی زحمت چکدی . شو بدنجی
 قنارک طولی تام برمترو ایدی !

آرتق حیرتمز ، استغرائز صوگ درجهیه وارمش
 بولنیوردی . بز قنارلرک کوکی کشمش اولدینی ظن
 ایتمکده ایکن برده باقم که سکرنجی دفعه اولق اوزره
 شایقه داخلنی زیارت ایدن چنکل ، بر جام قناری پیشنه

افراد عسکریه ایله برابر مالک حاره وباردهده بر چوق
 اوزون سفیرلرده بولنان ارباب طب ، اسپرتو استعمال
 اولدینی صورتده انسانک بک چاپوق طاقندن قالدینی
 وبالمکس صو وآره صیره جای وقهوه کی مشروبات
 قوللانلدینی حالده یورغونلغه ودرجه حرارتک اشاغی
 واک یوقاری نقطه لرینه ده چوق ورها قولای مقاومت
 ایدلیدیکی مشاهدات تجربیه ایله اثبات ایله مشلردر .
 دماغلری بک زیاده ایشلک بولنانلر ایچونده حال بویله در .
 بویاده دوقوز ریشاردسون سویله دیور : «

اسپرتونک دماغ وعضلاته فضله بر قوه افعاعطا ایتمکده
 الدله دلائل قویه موجوددر . قوای عضلییه احقال که جزئی
 وسورکمز بریارلاقق وعضلاته تسریع حرکت ایچون بر
 اوبانلق ویرر . فقط حقیقت نقطه نظرندن هیچ رشی یایماز .
 بدنی خراب ایدر . محو ایستیکیه ره باشقه برشی برماقاز .
 یاقین وهله اولیده یارلاق بر منظره تشکیل ایدره ک
 نهایشده کری به بر خرابه ترک ایدر .
 ایسته ، اسپرتوده عیناً بویله در . »

۱ . عشقی

فصل ششم

آرقه داشلردن بری مناسبت کلدی ده برکون شو
 قمرینی نقل ایستی :

هنوز مشهور موسیوب ... بی بلیسرک آ . حقه .
 بازلغه متعلق اجرا ایدیلن غریب هنرلرک اسرارنی
 آکلامه اوده نبری خواهشکر اولدینگ جهته درسعادته
 ورودنی متعاقب بالناسبه بو آدمه ده کوروشعش ومعا .
 رفه نی کیندکجه آرتدیرمه غیره ایتمشدم . کندیسيله برقاچ
 دفعه خصوصی سوارلرده بولندق . اقامت ایستیدی
 اولته ده بش اون کره کیتدم . موجود اولان مراقی
 ایجه آکلا تدینگ جهته هنرلرک « بعضیاری ... دقت