

اداره مآذ و مطبعی

استانبولده باب عالی جاده -
سنده قره بت کستفاه می.درج ایشلین اوراق اعاده
اولیاز.

نسخه سی ۱ غروشه

سَمْعَهُمْ بِاللَّيْلِ عَنَتَهُ
سَمْعَهُمْ بِاللَّيْلِ عَنَتَهُ
۱۳۰۷

بدل استرا

(پوسته اجریله برای)

سنه لکی ۵۰ غروش

آلی آلی ۳۰ «

—

نسخه سی ۱ غروشه

پنجشنبه کو نایب نسر او نو فنی و اداری هفتت لک غرتت



[کوله راده کی عملیات « تعریفاتی کله جاک نسخه ده »]

ترتيب ايله مشدركه اشبو مطالعه نامنك شايان دقت لفاظي شونلردر :

اولا اوستى قابلى سبل بولنك تطهيرى زور اولدينى جهته اوستى آجيق مجرا انشا ايتلى ويالكر لىقلى قابلى بائيلدر .

ثانياً درنك منصبى اوكنده قهر درياده حاصل ايند طبقه متروسة ثقله نك يازلى نشر تعفن ايمسى منع ايجون بورالغى طولدورمليدر .

مقاله مخصوصه

اغديه رمضان

يكن رمضان شريفده ، صومك فضائل اخرويه سندن باشقه فوائد دنيويه سى دخى بولدينى ، طباً وفاقاً بك چوق عسنانى جامع اولدينى ، اوروجى قضايه راقى استلزام ايند حالات مرضيه ، كرك افطار ، كرك سحور طعاملى حقنده رعايت ايله سى واجب اولان قواعد حجي و طبيه سى ، افطار ايله سحور آرسندنكى زمانك نه صورته امرارى لازم كله جكنى مقالات متعدده ايله عرض ايله مشدم . بوسنده يه او مباحثك تكرار ايله سنى زائد كورمكه برابر اغديه رمضانيه دائر برار ده تفصيلات اعطاسنى لازم مدن صايدم . چونكه بزده انتخاب اغديه اصول استطعام بك بولسز اولدينى كى رمضان شريفده اولسون امساكلى طاور افاق اقتضا ايدر كن بالعكس كوندرك آجلىغنى تضمين اتمك ذهابله طعام خصوصندنكى قيد سزلق ، انتظام سزلق بقات ده افراطه اوغرا ديقندن بوكا دائر سويله نك اسوز — ولو كه تكرار ايتسون — يه فضله كورلمليدر .

بومقاله مزده بيان ايديله جك مسائل حجي شونلردن عبارتدر : اولاً ، اغديه رمضانيه نك جنس ونوعى ، ثانياً ، افطار وسحورده بىكلرك مقدارى ، ثالثاً مشروبات و ميكفات . بك نظرده انتخاب اغديه غايت بسيط و بر درجه قدرده اهميتسز بر مسئله صايلير . چونكه ، وجود مزده

هر آن وقوعه كان صرفياتى تضمين ايجون بدنه ادخال اولنان مولدك اغديه دن عبات اولدينى ، بوسرفيات عضويه ايسه بدنزك تركيبيله متناسب بولنه جفتدن اولخده انتخاب اولنه جق مواد مهره و تدبير آخرله اغديه نك دخى مركبت آروسيه ، قاربونيه و مواد شحميه اوله سى كوز اوكنه كتير بلجه نطن سابق طوضرو اوله سيلير . فقط بر جوق انسانر حيايه و صحتته خدمت اتمك ايجون دكل ، بلكه ذوقنى نمون ايله مك اوزره طعام ايسيدى كندن به نيله جك يك او قدر مختلف شكلره صوقولور وحتى طبعه اوصاف مطلوبه ينى حائر اولان بر جوق مواد غدايه نك دوچار اولدينى اختلاطدن طولانى تركيبلى ، خاصه لى او درجه ديك شيركه ايشك بورالغى حكاكه ايدبلجه انتخاب اغديه مسئله نك حفظ صحت و محافظه عافيه كسب اهميت اتمكه باشلايدى ميدانه چيقار .

انتخاب اغديه خصوصنده اك زياده كوزه ديله جك شى بسيطلكدر . برطعام نه قدر مختلف مادملرك قارشده سيه ميدانه كلديسه هضمى او قدر كوج اولور . هضمى كوج برطعام ايسه معدنى فوق الحد بورار و قسم اعظم مدن استفاده ايسلر . بولك ايجون مثلاً : طاتلى انتخابده دائماً اتمك قضاينى ، كلاج ، سوتلوى ، بقلوايه وديكر قضايلره ترجيح ايتمليدر . زيرا برنجى طاقم ايكي ماده دن مختلطدر . ايكنجى زمريده فضله اوله رق مواد شحميه واردر . همده اويله شحم كه اجزاسى ، نشسته و شكرك اجزاسى ايجنه نفوذ و انتشار اتمشدر . بونلرده هضم اوچ درت قات زوردر . اغديه نك يالكر حيوانى و نباتى اولمايوب ايكي سندن ده بولنه سنى اونوتمايلدر . چونكه يالكر ات ، يومورطه كى حيوانى ماده لر غايت قوتلى و خاصه لى شديد آزوق اولدينى جهته هم هضمه خادم عضولرى عادتاً تخريش ايدر ، هم قاربونلو ماده لر دن وجودى محروم براقير . اغديه سى بو درلو اولان كيمسه دائماً قضايلدن مشكيدرلر . يالكر نباتى اغديه دخى ، تركيبلنده صومعى غالب ، اقسام آروسيه آز اولديغندن بدن حقيقه بسله نمز . اعضايه قوتسزلك ، رخاوت طارى اولور . بوسيله اغديه ، نباتى و حيوانى ماده لرله قارشيق اولمايلدر .

تأثيرات مضره سى تضاعف وتشدد ايلدر . قبل الطعام زياده صو ايجمكمنده مجابت اولمخيرد .

مقدار اغديه به كلخيه : هر زمان اولدينى كي رمضان شريفده دخى افراط درجه اكل ، موجب مضرتدر . بوكا دقت ايمه ستر ايسه طوبى دقلى اوروجك منافع ماديه و دنيويه سندن محروم قاليرلر .

لكن سته سويله مشيدم . بوراده ده تكرار ابدىم كه دائما افطارده ممكن مرتبه آنيوب اشتهاى سخورده صافلامق الزمدر . يعنى افطارده آز ، سخورده نسبتله زياده جه يمليدر . بعض ذوات بونك عكسى ادعا ايدور . افكار ذاتيرلر سته مداخله ابدىم ستر كده فيزبولوزى وحفظ سحت قنلرى توصيه عاجزانه سترى تصديق ايمكده در . چونكه بوم بوش معديه بردن بره طعام طولدمرق عضومذكورى برآنده عطالت مفرطه دن ، فعاليت مفرطيه سوق ايتك ديمكدر . بوايسه وظائف معدويه خلل ورخته دارايلدر . هضم بوزولور . توسع معدى يوزكوستر . زمان نه قدر اوزون اولورسه اولسون . افطارك يمكنى هنوز هضم ايتمش ويا دها اكل ابدىم ستر اولان معديه برده سخورطعامى داخل اولنجه يارى هضم اولمش مواد ايله اطعمه جديده برى ستره قاريشير . بو حال ايسه هضمى تشويش ايدر . حال بوكه افطارده آز ، سخورده زياده به نيلىرسه بوكي حالانه ميدان قالماز . ايجاب ايدرسه قولمى براق طبيب حاذقك آراسيله ده اثبات ابدىم ستر . ش . م

اِنْشِائَات

نانارو كويرسى

اخيرا شمالي ايتالياده كان آستى قريته و جنوز خطى اوزرينده «نانارو» نهرى اوزرينه تركوبرو انشبا قيلمشدر كه صورت انشاسى بالخاصه جالب نظر دقددر . بوكوبرو اعمال معادن فنكك اللى سندن برى حاصل ايتديكى قريانه و بورتقياكك فن هندسه جه وجوده كتيرديكى عظيم تبدلاته برمثال مجسدر .

اصول طبخ نقطه نظرندن انتخاب اغديه به كلخيه : ايلك اوكله اكملكى اله آلم : اكلك مكملا پيشكين ، آز بابات اولمليدر . حال بوكه بزده اكلكك پيشكين اولم سندن زياده ، درمهن غائب ايمه ستره جاليشد ايفندن فرونلر جدا شاين اصلاح بر حاله در .

بيده وسيد و چوره كارك افطار تيسينسند وجودى عادت عموميه حكمنه كيرمش ايسه ده نه چاره كه سحت معدى حقننه مضرتلرى دركاردر . زيرا بيده نك تركينده چوق صو بولندينى كي اكلكه نسبتله ده آز پيشكيندر . بو جهتله كوجلكله هضم اولور . آج قارسنه قوب قورو سيدرلى بهمكن ايسه بر فائده ملحوظ دكلدر . هله ياغلى جنسلرى سو هضمه سببت و بره بيلير . معديه بى يورمقدن وعادنا هضم سترانى انتاج ايله ممكن باشقه خاصه سى اولمايان چيك ياصدبرمه و صوجو قارك افطار تيسينسند اخذ موقع ايله مه سده جايز كوروله من . باخصوص بونلر ك اشتباهه ذوقده خدمتلىر يوقدر .

قايتق صنفندن برنجيسى چوربا در . آزمقدارى جالب اشتها ايسه ده اكتر يرلرده اولدينى كي برنج ، اشكمه ، تربيه لى شربه به وارنجه به قدر براق چشيت چوربا معديه شيشير . اشتهاى قايار . وجودى بسله من . معدنك توسعنه سببت ويرير .

ات اغديه آزوتيه نك برنجيسى ايسه ده ياغده قزارتمه و قاوورمه سى بك كوجلكله هضم ايديلير .

اندن صوره برده ستره لى بك به نيلوب سودلو و حقيق ديكر برطاني ايله طعامه ختام و برمك كافيدر . حال بوكه اكتر خانه لره بوره ك و وظائف عي الزم عدايدرلر . بوسنه مضانز صوغوق موسمه تصادف ايتديكندن نشسته لى اغديه نك اكلنه برشى ديه من ستره ده هر حاله ممكن مرتبه خفيف و معتدل اولمه سى لازمه دندر . باخصوص هيچ اولماز سه ياغمنز اولان اكلك قطائفى ديكرلر ستره ترجع ايتك ايجاب ايدر .

طعام انساننده هارات استعمالنه اصلا جواز و بريله من . برده افطار زمانى تمليه بلك به نوب يتكسرين سينغاره ، قهويه صارلما ايدير . هم اشتهاى قايار ، هم توتونك