

بيل اشترا

(بوسته اجرتيله برابر)
سه لکى ۵۰ غروش
آلتى آياق ۳۰ «

نسخه سی ۱ غروشه

سوره مائده

اداره نماز و مطبعه سی

استانبولده يان عالي جاده -
مئنده قره بت کتبخانه سی.
درج اينيلين ورقاق اعاده
اوليناز.

نسخه سی ۱ غروشه

پنجشنبه کون نيز نيشرا و انونو فتن و ادر في هفتة لك غنة



[مرحوم معلم ناجی]

شو واسطه به مراجعتله هفته لرحه آجلغه مقاومت استكاری
كورولشدر .

فرانسزجه رسائل فیهن برینک رواپته نظرأ
هندده بعض فقیرلر (یوکیلر) وارایش که کندیلرینی دیری
دیری طوبراغه کومدرک شو اصول ایله آیلرجه فقدان
اغدیبه به مقاومت و تحمل ایدیهیلر . و حیاتلرینی — محو
واستهلاک انیمهسک اوزره — بر مدت ایچون تعلیقه
موفق اولورلر مش .

شیلر ، پدرو . و عتیق قولومیا اهایلیسی . . . اولما
مش فوقا یارغانی چیکنه بهرک مدت مدیده آجلغه تحمل
ایدلر .

حیوانلک آجلغه اولان تحمللرینه کلنجه بو بایده اکل
باشلجیه قاعده عمومیه اکل النبات اولانلرک اکل الطوم
اولانلردن دهآ آزر بر مقاومت مالک اولمالریدر آیدمهکی
جدول حیوانات مختلفه نك آجلغه نه قدر مدت تحمل
ایده بیلجکبارینی کوسرتمکدهدر :

چینغراقلی بیلان	۲۶ آی
تمساح	۴
انکرک بیلانی ،	۲ الی ۳ آی
دوه	بک چوق زمان
کوکبک	۳ الی ۴ هفته
کدی	۱۵ الی ۲۰ کون
بازکیر	۱۲ کون (صو اولورسه ۳۰ کون)

کوستبک	۳ الی ۴ کون
فندق صیغانی	۳ کون
آرسلان	۲ الی ۳
قاره	۲ کون

اگر بو حیوانلرک یانلرنده صو بولنورسه دهآ چوق
زمان آجلغه تحمل ایدیهیلرلر .

بعض قوشلرک آجلغه اولان تحمللری بروجه آی
بیان اولور :

قارنال	۳۵ کون
آی بابا	۱۵ —

ایندی؟ تادیزینک دینده او طور مش! فقط سکوت عمومی به
اتباع استدیکنندن نفس آلهمه به جق ایش کی ساکن طور مقده
ایندی . والدہ در حال آکا مدنظر ایستی . آتی کوردی .
دهنتده وجود و بردیکی اشکالک هیچ برینه بکرده میوردی .
طوب طوب ، خلقه خلقه حاجلری ، نظر نشوه داری .
اوافق ، متبسم آغزی ، بیاض ، آفاق چهره سی ، بک
خوش ایستی . جوجسوق بو نظرندن متأسر اولدی .
والده سنک کندیلستی کوردیکنی آکلادی . بر حسن غریب
سائقه سیله :

— آتیه بن کوزلمی؟ دیندی . زوالی قاین آینه
ناثر استده ظهور ایدن بوشکل لطیفه بردها باقرق :

— بک کوزلسک قیزم! دیهرک کوره کوره اوبدی .
احمد راسم

آجلغه مقاومت

معلومدرک عضویات و نطائف مودوعه لرینی کاهی
حقها ادا ایدیه بیک ایچون ادخالات ایله اخراجات بدنیه
آرستنده بر موازنه حقیقته ک وجودی شرط اعظمدر .
اخراجات ادخالاته غالب اولدینی حالده ، تشکلات
بدنیه احتیاجلرینی بر اضطراب مخصوصی ایله حس
استدیرلر . بو اضطرابک آدی : آجلق و صوسزلقدردر .
فقط زمانلرنده کورولدیکی اوزره آجلق ، یعنی اغدیبه ک
درجه کافیهده بولنامه سی بر ضعف سزایی انتاج ایدر .
اولا وجودده کی یاغیر استهلاک اولور .

بعده عضلات آزالیر . خار جسدن کلمن غدایی ،
وجود کندی ایچنده بولوب بر . بر قاج کون کندی
عضویاتی هضم ایدر . فقط آجلق دهآ زیاده نمادی ایدنجیه
حباباش کوسزوب ، جله اعصیهده بر هجان نواغتشاش
ظهور ایلر . آردی صیره صوغوق ، اونی متعاقبده
موت وقوعه کلیر .

صو ایچنده بعض اجزای معلقه غداییه بولنه جفی
جهتله بو واسطه ایله آجلغه اولان مقاومت جزوی
تمدید اولنه بیلیر . حتی معدنلرده ایشله بن عمللک بعضاً

باقش ۱۰ —

هندي ، اوردك . قاز ۱۵ الى ۶ كون (صولري
بولورسه ۴۴ كونه قدر) بلبل . اولكن . قناره كي
اوقات قوشلر آجلقه آنجق يكرى درت ساعث تحمل
ايده بيلير .

لوازم بدن

معلومدر كه حيات ، صرفيات بدنيهي تضمين ايتمكه
ادامه اولته بيلير . بونك ايچوندر كه صورت جريان حياتي
«تلافي» مافات . تعبير مختصريله افاده ايدرلر .
شو امر تضمين فعل تعدى اليه ادا اولنور .
كررز ، حركت ايدرز ، تنفس ايدرز ، كورورز .
ايشيديرز ، سويليرز ، بونلر هپ صرفيات بدنيهدر ،
اوصرفياتي تضمين يعنى «تلافي» مافات ايچون يك يكم
لازم .

شو خصوصه لك زياده مساعده اولان ، يعنى
تشكلات عضويه مزى تضمين اتمك اقداري ني حاض بولنان
باشليشه عناصر شونلردر : قازون ، آزوت ، مولدالمه .
فوسفور و املاحي تشكيل ابدن بر طاقم شبه معدنيات
ومعدنيات مختلفه

بو اساسه استناد ايدرك شمدى در بر انسانه لازم
اولان اغديهك مقدار قياسى تعيين ايدلم .

لوقانو ، پايه ، دوما كي اصحاب تجاربك تدقيقات
واقعه منه كوره ، وجود بشردن يكرى درت ساعث
طرفنده طرق بويه ، رنويه ، جلبديه وهضميه واسطه سيله
صرف اولنان موادك مقداري شونلردر :

— ۱ —

طرق بويه واسطه سيله ۱۵ گرام آزوت
طرق رنويه ، جلبديه وهضميه واسطه سيله ۵ گرام آزوت
جماً ۲۰ گرام آزوت

— ۲ —

تنفس واسطه سيله ۲۵۰ گرام قازبون
افرازات مايه وصلبه واسطه سيله ۶۰ گرام قازبون
جماً ۳۱۰ گرام قازبون

بو بركلر ، جلد و آق جكرلر واسطه سيله صرف اولنان
صوبك مقدار وسطيسى ۲۰۰۰ گرام رادملرندهدر .
ايسته شوندن بودرجه سى كوستوركه حساب حياتك
قرين صورت تسويه اوله سى ، هر كون لاقفل صرف
اولنان مقداره معادل آزوت وقازبونك وجوده ادخالته
مفتقدردر .

اكر بويه اولمارسه ، اعضاي بدن وظائف مودوعه
سنى ادارهده دوجار ضعف و تكلسل اوله رق ياواش
ياواش حيات دوجار خرابى وانقراض اولور .

صرفيات مسروده ني تضمين ايچون نه جنس طعاملردن
نه مقدار يك لازم اولديغنه كلنجه ارباب فن طرفندن بوده
حساب اوله رق آييده كي تضمينات بودجه سى تنظيم
ايدلشدردر .

مواد آزوتيه قازبون

۱۰۰۰ گرام كك ۷۰ گرام ۳۰۰ گرام
۲۸۶ گرام ات = ۶۰ گرام ۲۶ ساقتيگرام ۳۱ گرام ۴۶ ساقتيگرام
۱۲۸۶ گرام ۱۳۰ گرام ۲۶ ساقتيگرام ۳۳۱ گرام ۴۶ ساقتيگرام

شو جدولدن آكلاشيلور كه بالاده كي نسبت اوزره
اتمك وات بيلديكي حالده وجوده ۱۳۰ گرامدن فضله
مواد آزوتيه (بونك ايچينده خالص آزوت ۳۰ گرام
قدردر) و ۳۳۱ گرامى متجاوز قازبون واردر . بناء
عليه بريكي قيه اتمكه يوز درهمه يقين ات بر انسانك
آزوت وقازبون چهنندن اولان احتياجي تستويه كافيدر .

بيانه حاجت اولماديني اوزره بو مقدارلر درجه
سعى وعمله متناسب ديكشه بيلير . صباحدن اقشامه قدر
قوه عضليه صرف ابدن بر ايشيجى ، بر حال الله ، هيچ
ايشى اولمايوب كچه كوندوز اونده اوطوران بر آدمك
احتياجات غذائيه لرى بالطبع بربرينه مساوى اوله ماز .

«ماله شقوت» نامنده بر علم ، كوربورز برايشچينك
يوميه اكل اتمه سى لازم كان اغديه ني شو وجهله تعيين
ايتشدردر .

شبه آلبوميني مواد ۱۳۰ گرام
شحم (ياغ) ۸۴
ياغه تحويلى قابل اجسام ۴۰۴

املاح معدنیہ

۳۰ غرام

» ۲۸۰۰

صو

» ۳۴۴۸

جمعا

طَبِيعِيَّاتُ

زلزلہ ہفتہ معامات

مقالہ — ۶

مابعد: عدد ۱۰۷

» خانہ لڑک اوست قاتلرندہ بولسان علی العموم اہالی
دھا آڑ ہلک کورہ لڑک قبولرند فراہ مسارعت ایدنلر
قدر ہلک کورہ دیلر . زیرا قاپولرند قاجقہ چالیشانلر
سوقاقلرند یکمکدہ بولسانلرلہ برابر سالرک تکمیل انقاضی
آلتندہ قالدیلر .

» آرابہ ایچندہ بولسانلر دھا اھون قورتولدیلر ایسہدہ
آنلر ایلہ آرابہ جیلر فساحالارہ دوچار اولدیلر . خانلر
ایچر یلرندہ ہلاک اولانلرک مقداری . کایسارلدہ . بنا
آلتلرندہ ہلاک اولانلرک مقدارینہ مقیس اولمادی .
اوکون بیوک برورطی کونی ووقت دخی لیٹوریا دھاسنک
اوقوندیغی وقت اولدیغندن کایسارلرک کافہسی خجیا خنج
طولو ایدی . ملکندہ بولسان کایسارلرک مقداری لوندرہ
کایسارلرک نصفی قدردر . غایت بوکسک اولان چاک
قولہ لری کایسارلرک قبلرلہ برابر کاملاً برہ ابدیلر . اولہ
برصورت مدھشدہ ابدیلرک . بولارک آلتندن یک آڑ
آدم قورتولہ بیلدی .

» اگر فلاکت بالکڑ بونقطہدہ قالسہ ایدی . بردرجہ
قدر تعمیری چارہسی بولنہ بیلیر ایدی . ہرنہ قدر تلف
اولان جانلر تکرار قورتولہ ماز ایدیسہدہ سالر آلتندہ قالان
نہایتسر اطفالاک برمقداری اولسون قورتازیلہ بیلیر ایدی .
فقط بوبادہ دخی امیدلرک کافہسی محو اولدی . زیرا
صدہدن تخمیناً ایکی ساعت سوکرہ شہرک اوچ محلندن
حریق ظہور ایلہدی . یانغینلرہ سبب ایسہ مطبخلردہ
بولان آشمارک انہدام حسیلہ قابل اشتعال اولان
اشیایہ قاریشمہسی ایدی .

» اوزمانہ قدر ہوا راکد ایکن حریشک ظہوریلہ
برابر بردہ شدتی روزکار چیقدی . آتش اوقدر تشدد
ایلہدی کہ . اوچ ساعت ایچندہ شہر کاملاً کول اولدی !
بزی محو ایتک ایچون عناصر اربعمک اتفاق ایتش
اولدیغی ظن اولتور ! زیرا حرکت ارض دیکڑک جذری
زمانسندن برآز اولہ مصادف اولوب حال بوکہ صدہدن
سوکرہ صولر ہر زمان بوکسلیدیکی درجہدن قرق قدم
دھا زیادہ بوکسلوب ووجوشقونلق آن واحدہ وقوعہ
کلوب برچوق برلری صوباصدیغی کبی بنہ آن واحدہ
چکلدی کہ . اگر چکلسمہ ایدی بتون شہر صدہ ایچندہ
قالہ حق ایدی !

» بو قدر اسباب خرابینک غرب طرفزدہ بولسان
بحر محیط دیندن گلش اولہسی محالدر . زیرا برکی قبو-
دانی ایلہ کورشدہ . قونوشدم — کہ کندیسہ یک عاقل
بر آدم کورونیور ایدی . — بکا دیدی کہ : ساحلنلالی
فرسخ قدر اوزاقدہ انکیندہ بولنہرق اوقدر شدتی بر
صدہ حس ایتش کہ کیسک بر وواطرافنی [ہائی] زدہ .
لغش !

بنہ بووقینی یازان ذات . درت کون سوکرہ یعنی
تشرین نائیک یکریمی ایکسی تریخیلہ دخی شو قمرہی
یازیور :

» یکن مکتومدہ باشلجہ بریشنی اونوتدم کہ . اودہ
زلزلہک مدت دوامنہ داردر . صدمات ارضیہ بشدن
بدی دقبقہ قدر دوام ایلہدی . ایلک صدہ غایت قیصہ
اولوب بیلدرم کبی برسرعتلہ دیکر ایکی صدہ دخی
بونی تعقیب ایلہ . حال بوکہ ہرکس بواوچ صدہمک
بالکڑ برصدہ اولدیغی ظن ابدیلر .

» وقت ظہرہ طوغرو دیکر برحرکت دھا اولدی .
بن اوزمان قرال سراسنک میانسہ ایدم . اطرافدہ بولان
وہنوز یقناملش اولان برچوق خانہلری کوردم کہ .
دیوارلری بوقارودن آشاغیہ قدر بر قدم عرضندہ
چاتلابوب آردیغی حالہ بنہ طوس طوغرو قاووشرق
بو انشقاقک ہیج بر آری قالمادی .