

بدل اشترا

(بوسته اجر تیلہ برابر)

سندہ لکی ۵۰ غروش

آلتی آیلقی ۳۰ ۴

نسخہ سی ۱ غروشه

سرمه مایه خنجره
۱۳۰۷

اداره نماز و مطبعہ سی

استان بولده باب عالی جاده۔

سندہ قره بت کشتیخانه سی۔

درج ایملین اوراق اعاده

اولیاز۔

نسخہ سی ۱ غروشه

بِخَشَنِي كُنْ لِي نَسِيرًا وَلِيُوَفِّيْ وَيَا اَرْبِيْ هَبْ لِيْ غَنَةً

مقاله مخصوصه

قولر زمانى نه پرمى ؟

بر بلدهده قولر خسته لکى حکم فرما اولدينى ائشاده خلقک اطعمه و اشربه يني حفظ صحتته موافق بر صورتده تنظيم ائتمه سى لازمه در. اگر بو خصوصده تکامل و مساعجه کوسريله جک اولورسه کچن مقاله مزده اوزون اوزادى به تعريف ايديلن وسائط دافع تفنگک اجرا سندن هيج بر فائده حاصل اوله ماز؛ معدمه سى دوز کون اولان، اسهالى بولغيان کيسه اصلوقلر ايه دوچار اولمازلر. بو خصوصده کى حکمت طبيه يني بر قاج سوزله عرض ايدرسيم ارباب مطالعه ده بودا عانک صحتته قانع اولورلر.

قولر ايمقرو بلرى يعنى تخم بلرى لذتى اکشى اولان بر مابعد ياشايه ميوب تلف اولدينى، بالمکس آز چوق طوزلوجه [قلوى] صولرده قولايقله تورده يوب اورده يکى علميا تخانه لرده ايديلن تجربهلر ايله عينيله بر مسئله رياضيه درجه سنده حل ايدلمش بر کيفيتدر. معدمه دخی دائما (حامض قلورما)، (حامض لبن) دينلن اکشى بر ماده نك حصوله کادى کنى وعصاره معدويه يني اکشيتديکنى قيزبولوزى منتسبى بزه بيلدير بور. حال بوک يوقا ريد عريض ايتديکم معدمه خسته لکلر نيك تاثيريله عصاره معدويه اکشيتکنى غائب ايدمه رک طوزلو و يام معتدل بر لذت حاصل ائتمکده در. بوندن يك قولايجه آکلا شيليرک معدمه ده هيج بر حالت مرضيه بولنه جق اولورسه ولوک قولر ايمقرو بى معدمه کيسه بيله اکشيتکدن طولايى تلف اولمقده وبر درلو باغراضا قاره کچه مکنده در. عکس تقدير ينده يعنى معدمه حال طبيعده بولغي جق اولورسه ميقرو بلر باغراضا قاره واصل اوله رق جبلت مرضيه لر يني اجرا ائتمکده درلر.

حتى حذاق اطباى عثمانيه دن و مکاتب طبيه شاهانه اشهر معلمندن دو قنور قبضى پاشا حضر تلى ديبورک : «معدمه وجودک قولر ايه قارشى بر قارائه خانه سى، مکمل بر استحکاميدر. ميقرو بلرى اولدورور، ايلرى به کچير من.

اگر معدمه بر حالت مرضيه دن، اوافق بر سوء هضم دن طولايى اکشيتک غائب اولديسه، استحکام يقيلش، قارائه خانه طاغش ديمک اوله جغدن قولر ا جرئومه لرى سر بستجه معدمه کچه رک اوشخصى خسته لکه کرفزار ايدره. معدمه نك وظائفى بولنده اجرا ائتمه سى دخی به نييله جک، ايجيله جک مواده دق اولتامق دن ايلرى کلدیكى جهته شمدى نه يوب نه ايجمک لازم کله جکنى ايصاح ابدمه .

§

قولر زمانى به جک نيك مقوى، بسيله يچى، هضمى قولاي، مقدارى معتدل و تميز يعنى خسته لک تخم لر دن عارى اولميدر. نيك وجوده قوت و پرمى، بينه يني بسله مى. چونکه انجق بوضو رله انسان مرضه مقاومت ايدم بيلير، قارشى طورور. وجود ضعيقله به جق اولورسه ميقرو بلر قوه تخريد لر يني سهولته اجرا ايدره. اطعمه نك هضمى قولاي اولمى. زيرا کچ هضم اولنان مواد معدمه يني چيغريندن چيقارب بر خواص طبيعه سنى اخلال ايلر.

مقدارى معتدل بولغى؛ چونکه عکس تقديرده معدمه زياده سيله بوروله جغدن نهايت خدمت ووظيفه سنى ايفا ايدمه به جک حاله کلير.

اغديه تميز اولمى. اگر خسته لک تخم لر يله ملوث ايسه احتمالک معدمه بر سوء حال واردر. ميقرو بلر باغراضا قاره کچه رک مرضى وجوده کتير بر.

الحاصل، هيج اولمازسه قولر انک حکم فرما اولدينى بر زمانده انسان نيكى ذوق ايجون، لذت خدمت ائتمک ايجون دکل بسلنک، ياشماق ايجون به يکى دائما کوز اوکنده بولندرمى و آکا کوره حرکت ائتميدر.

نه به مى؟ فصل به مى؟

اککى فروندن تازه تازه آلوب بعده هر دئلى قزارنه رق به مى. خالص قاينامش سوت، سوتلو جاى ويا قهوه. يا خود ساده لرى صباح قهوه التيسنى تشکيل ايدم جک. بونره آزيشتمش بو ورطه دخی علاوه ايدمه بيلير.

بر مناسبت حقیقه موجود اولدیفنسه و بوتلردن برهنگ
مطالعهمسی دیگر بی نظر اهمیتدن اسقاط ایلدیکنه دائر
بعض مطالعاتی حاوی اولهرق اخیراً مطبعت مزه بر ورقه
ارسال اولغشدرد.

صاحب ورقه، شومطالعهمسینده جزئی اولسون
حققی کورلممکه برابر غزیه من ایله (معارف) ک
بر هیئت تحریریه قلندن جیمیش، یاخسود بری برندن
اقتباس صورتیله وجوده کتیرلش مقالات ایله
کلشی کوزل بر حالده املا ایلدیکده اولدیفنی فکرینی ده
طولایسیله قبول ایش کی کورندیکندن بولبدکی اشتباه
ذاتیسی دفع ایتمک اوزره بروجه آتی بیان حقیقه ایدار
اولنور:

غزیه مرکز اداره تحریه منی تشکیل ایدن ذواتک
هربری فنون متنوعدن بر قاجنه انتساب مخصوص کسب
ایش محررلردن مرکب بولندیفنسدن درج ایلدیکمز
معلومات باشیجه فرانسر وانکیز رسائل موقوتیه سندن
نقل اولغقدرد.

شمیدکی حالده غزیه مرکز مندرجاتی تشکیل و ترتیب
ایتمک اوزره هر هفته شریق سرعت پوسته سیله اداره خالهم
نامه وارد اولان رسائل فیه مختلفه مک استملری شونلردن:
نیورق شهرنده نشر اولنان و نسخهلری بتون مرا کر
مدنییه جهت جهت یلغقدرد بولنان مشهور [سیاتیقیق
آمریقان] جریده اسبوعیه سی؛ انکتره مک لوندرد
شهرنده بر هفته ظریفده بتون محافل فیه میاند دوران
ایدن و مطالعات و کشفیات جدیده ایله تدقیقات و تجارب
متنوعدن، علی الخصوص ترقیات فیه ایله اجراءات
و شئون مدنیهدن باحث اولهرق نشر ایدیان (ناور)
رساله فیه سی؛ جهان مدیتک، علی الخصوص عالم
معرفتک بر ایلای خلاصه ترقیاتی محتوی اولهرق لوندردده.
بارسده، اسپانیاده، حتی اوسترایاده سیله آریجه وانکیزجه
اولهرق نشر ایدیان ۱۵۰ تحقیقی حاوی، (review of
reviews) غزیه منی؛ فرانسه رسائل فیه و مدنیهدن
اولوب نقاش طبعلری، اهمیت ذاتیله ری جهتیه ارباب
مطالعهمک اکثرنجه معلوم بولنان ایللوستراسیون، سیاس

ات هرطعامده بولغیدر. فقط کچی، ماریا قوبون
اتی، بایات ات اسهال ویره جکندن نظر دیکتری جلب
ایدرم.

برده اتی، قصابدن کلیر کلز قانبار صوبه طالدرروب
بعده بارجه لامفی اونوتاملیدر. پاطلیجان، بامیه، —
ایستر یاش ایستر قورو — کچی سیزوانک اوه کیره منی
یساغ ایدکر. تازه فاصولیه و قاباغه مساعدده ایده سیلیر سکر.
بورمک، بقلوا، قضايف، پوغاچه کی هضمی کوچ
شیلری بویله بر زمانده خاطره کتیرمک سیله جائز دکلدرد.
چوربا وازکین دینه جک قدر یلغیش سیلاوک زبانی
یوق، فایده سی واردرد.

بالقی اتلری، مدیه، استریده، پاضدرمه، صوجوق،
بهاری، سیرلی، طوزلو شیر، چپروز، ساردالیه غایت
طوزلی واسکی سیزلر قطعاً متنوعدر.

قانون قاربوز برنجی صیره منی تشکیل ایدیک حالده
میولرک کافه سی تازه ایکن مضررد. الما، ارمود، آیوا
وساره مک خوشابی، مربا (قوبوستو) اسنی رجانی سیلیرز.
اوزومه آزمقدار و نمکلی متعاقب مساعدده ایدیلور.
سده آفشامه قدر سکسان محله بی طولاشان کوفه جیلردن
آلغامه سی ویه مزدن اول سکر اون طامله (حامض قلورما) بی
حاوی اکسی صو ایله یقاییوب بعده اکل ایدله سی لازمدرد.
سئه علیه چکر دکلری و قابوقلری یوتاییوب جیقارمه مدخی
اعتنا ایتملیز.

یاغیرک هضمی کوچ اولدیفنی جهتیه بتون اطعمه
یک آز مقصدار یاغ قوبهرق طنج ایدله سی دخی اونودله مغه
شایاندر.

مک و قتلری معین اولمالی. و هر دفعه سنده آزمقدار
اطمه ایله قعات ایلیدر. ش. مغومی

افادہ مختصر

غزیه من ایله (معارف) نامده کی رساله مک بر قاج ایدن
بری نشر اولنه کان نسخهلری میاند مندرجات عمومیه