

سرمه الحی خنجر

۱۳۰۷

بیل اخترا
(یومته اجوتیلہ و ابر)
سنه لکی ۵۰ غروش
آلتی آلتی ۳۰
نسخه سی ۱ غروش

ارارہ فناء و مطبعہ سی
استاپولده باب عالی چاده
سنه قره بت کتبخانه سی
درج ایدلین اوراق اطافه
اولنلار
نسخه سی ۱ غروش

يَجْشَنُ بِكَوْنِكَ نَسْرًا وَلِنُؤْفِكَ وَإِذْ بَرَكْتَ لَكَ غَنَةً

لاستقیق یارکالر

اخیراً لوندرد شهرنده لاستیقیدن معمول یارکالر
 بک زیاده نعم ایتشدرد . بو یارکالرک سائر اوصافی اینجنده
 بر خاصه سی اولوب اوده بک اوزون مدت طایانه سی
 ایش . هر ضلعی بر مترو اوزونلغنده اولوق وکنندسی
 بش ساتی مترو قایلنلغنده بولوق اوزره صورت مخصوصده
 اعمال ایدیلن مربع الشکیل لاستیق یارچهرلی بک دوز
 تسویه اولغش بر طوگدرمه طبقه نك اوزرینه طوندورو
 لپورمش . بو یارکالر بک قولای بیقانیر وتمزله نریش .
 اصل الک مهم بر فاندسی غیر ناقل حرارت اولمسیدیر .
 بناء علیه بک چوق عمله نك برلندن قلدانغسزین ایشله
 دکاری بیوک دستکاهلره بویارکالر دوشندیکی خالده
 شاید قضاء آتش ظهور ایدرسه توسیع داره سربات
 ایتمه سته میدان ویرمن ایش .

شیقاغوبه سرکیسنگ دوام ابدیکی ۱۸۳ کون ظرفنده
 شیقاغوبه طوغوردن طوغوبه ایشله بن شمن دوفرلر
 ۹,۹۱۶,۰۰۰ بولجی نقل ایشش و شهرک جوارنده کی
 شمن دوفرلر ۲۴,۳۸۶,۰۰۰ و تراموای ایلله واپوزلر
 و شهر اینجسده کی شمن دوفرلر ۲۱۵,۷۵۰,۰۰۰ بولجی
 کوتورشدرد .

شمعی قمر کشاد اییلر سرکیلر کیرمه زرارک

مقارانی مبین استانبول

سنة	سرکیلرک ایام دوای	سنة
۱۸۵۱	۱۴۴	۶,۰۳۹,۱۹۵
۱۸۵۵	۲۰۰	۵,۱۶۲,۳۳۰
۱۸۶۲	۱۷۱	۶,۲۱۱,۱۰۳
۱۸۶۷	۲۱۷	۱۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۸۷۳	۱۸۶	۷,۲۵۴,۶۸۷
۱۸۷۶	۱۵۹	۱۰,۰۹۰,۰۰۰
۱۸۷۸	۱۹۴	۱۶,۱۵۹,۷۱۹
۱۸۸۹	۱۶۴	۳۲,۳۵۴,۱۱۱
۱۸۹۳	۱۸۳	۲۷,۳۷۷,۷۲۳

معلم مارشال

«معلم مارشال» انکیز مشاهیر معلمندن اوله درق
 قرق ایکی یاشنده اولدیفی خالده کچنده بروجه آتی قضاء
 وفات ایتشدرد . مومی الیه (مانچستر) دارالفنونلرینک
 الک مکملی ، الک معتبری اولان «اووئیس قوللر» ده معلم
 ایدی .

اجاسسندن ایکی کچی ایلله برلکده جوارده بولان
 یوکک و صارب قایالری و باخصوص «سینه قل پنه قل»
 نامندمکی غایت سرفیع قایای کورمک ایچون کیتش ایدی .
 «سینه قل پنه قل» قایاسی زیاده سیله یوکسکدر . معلمک
 مقصدی بونک تپه سته چیقوب اورادن اطرافنی سیر ایتک
 ایدی .

قایانک نااوسته چقمش ، بعض برلرک فوطوغرافیه
 رسملرینی چیقارمق ایچون رقیقلرینی چاغیرمش . بونلرده
 ادوات ترسیه بنی مستحصباً قاییه چقمقه شتاب ایتشلر .
 تمام ، مارشاله تپشه جکری صیره ده بریوک قایا یارچه سنک
 تکر مکر یووارلادیفنی و آرقه سسندن ده بی چاره معلمک
 اوجدیغنی مشاهده ایللمش .

معلم دوشدر دوشغز تسلیم روح ایللمش .
 بو قضا معلمک عدم دقتدن ایلری گلش ، چونکه
 قایادن آرملش بیوک بر طاشک اوزرینه چقمش ایش .
 متوفی ۱۸۵۲ سنه سنده تولد ایتش و ۱۹ یاشنده ایکن
 «قامبرج» ده (سنت جون) مکتبته ، اوج سنه صوکره
 مکتبتک «قون طیه» صنفه ، بعده لوندرد دارالفنون معلم
 تعیین ایلدیک کی بر قاچ سنه قدر مشهور مکتبلرده
 معلمک ایدره نک نهایت لوندردنک «سوسیته روایال» انجمن
 ادیسنه اعضا اولمشدی .

حفظ صحیف

همامارک انواغی

استعمامه دار معلومات صحیفه
 کچن هفته استحمام و حمامک تعریف و تاریخچه تأثیرات

غایت صحیاق بر لر و زمانلر مستثنی اولوق اوزره - سرین
 حاملره کوتورلی ؛ صوغوق صو ایله ییقاماملیدر ؛
 چونکه وجود اطفال غایت نازین و ناز کدر ؛ صوغوقدن
 چابوق متأثر اولور . امراض الهاییه به دوجار اولمه سی
 انتاج ایدر .

سن کلاده بولتانلر اقالیم و مواسم خاردهه صبق صیق
 و هیچ اولمازسه هفته ده بر کره سرین حمامده ییقاملیدر .
 لکن مدت استحمام اون بش یکریمی دقیقه نی تجاوز
 ایتمه لیدر .

اختیارلر ایچون سرین و صحیاق حاملر زیاده سیله
 مضرردر . بونلر هر برده و هر زمان ایلیق حمامه مراجعت
 ایتلی .

مماکم زده قادیسلر یالکر صحیاق صو ایله ییقاییر
 و مدت استحمامی ساعتلرجه اوزاتیر دیسه ک خطا ایتمه ش
 اولور . حال بوکه تنسولک اکثریا مزاجلری عصبی ،
 بدنلری خفیف و لئافی ، اکثری فقر الدمه مبتلی اولدیغندن
 اگر یاز موستنده کرک طبیی کرک صنایع سرین حمامه
 دوام ایتمه لر ، صوغوق و یا خصوص دکنز صویله ییقانسالر
 وجودجه ، صحت و عافیجه بک چوق مستفید اولورلر .
 شو قدر وارکه عادت کورمه اشناسنده استحمامدن محابیت
 ایله مملری لازمدر .

مزاجی عصبی و دموی اولان کیمه لر مساعد موستنده
 سرین حمامه دوام ایدر لر سه معنی و ماده فائده منند
 اوله جقلری شه سزدر . بدنه سی ضعیف ، مزاجی لئافی ،
 صولغون چهرملی ، قوتلر ، درمانلر ، اشتها سز کچلر ،
 کچ قیزلر ایچون سرین و صوغوق صو ایله استحمام
 اک برنجی دودار . بدنلر سه قوت ، چهره لر سه بدنه ک
 کلیر . اشتها لری آجیلر . خسته لکدن بکی قالمش کیمه لر
 سرین حمام دائمی مضرردر . انلر کندیلر نی ایدن ابی
 طولانیجه قدر ایلیق حمامه کیتلیدرلر .

ایلیق حمام . - ایلیق حمام سربک بر اوستونی
 اولوب درجه حرارتی ، بدنک حرارت غریزه سه بک
 یاقین اولدیغندن انسان نه اوشور ، نه قیزیشیر . تأثیر
 هان سرین حمامه مشابه و مسکندر .

فیزولوژیستندن بحث ایدلشدی . بو دفعه ده حاملرک
 انواعه و استقامه داتر معلومات صحیه عرض ایدیله جکدر .
 حاملر صوموی اوله رق ایکی به آریلیر : طبیی ،
 صنایع .

طبیعیلر دکنز و کول حاملر یله ایلیجه و قابیلجه لدر .
 صنایعلر ایسه هر کون مشهود من اولان مبانی مخصوصدر .
 بن بوزده دکنز و کول حاملر بدن بحث ایتمه جکر ؛
 چونکه موستنده تفصیلات لازمه سیله یازلمشدی . ایلیجه
 و قابیلجه لر دخی دارالطهاره اولمقدن زیاده تشقیه امراضه
 مخمس دارالدای اولدینی جهته آنلر حقنده و برلمه سی
 ایجاب ایدن ایضاحاتی دخی « تدای بالما » سرلوحه سیله
 یازم جعفر مقالمه بر اقپورز . بورده یالکر صنایع حمام ایله
 شرائط صحیه استحمامه عائد بر قاج سوز سولنه جکدر .
 حمام صنایع ایسه « یابس » ، « راطب » ، « نامیه ایکی به
 منقندر .

حمام راطب یعنی صو ایله ییقاییلان محللر دخی
 صحیاقلنک درجه سه کوره « سرین » ، « ایلیق » ، « حار »
 اولوق اوزره اوچ درلودر .

سرین حمامک درجه حرارتی ۲۰ : ۳۰ ؛ ایلیق
 حمامک ۳۰ : ۳۵ ؛ حارک صحیاقق درجه سی دخی
 ۴۰ : ۵۰ در .

حمام یابس کلهجه : صحیاق و صومسز بر خلوتدن
 عبارت اولوب ایستین بورایه کیره رک تحمل ایدمه ییلدیکی
 قدر طورور و ترلر .

سرین حمام . - سرین حمام شدت جولان دمی
 تعدیل ، نیجات عصبیه نی تخفیف و بوضو رله فعالیت
 عضویه نی تقلیل ایدلرک افعال حیاتی و آثار فیزولوژیسی
 موازنه کتیرر . الحاصل ، وجودک انتباهاتی تسکین ایدر .
 فقط وجودک کرک حاد کرک من من امراض نزویه
 و الهاییه مبتلی اولمه مه سی شرطدر .

سرین حماملردن اک زیاده ممالک خاردهه ، ممالک
 معتدله ک یاز موستنده استفاده اولور .

چو جوقلری اون اون بش یاشنه کلهجه قدر -

حمام طارده دخی یکی اوج آیدم بر کتیلیدر . مدت استحمام اون بش بکرمی . نهایت اوتوز دقیقه بکجه میلیدر . حمام نه آج قارینه ، نه ده نك بهر بهر معده طولی اینک کیرمه میلیدر . حقیقه مکمل قورولانلی و سیرین حمامدن صوکره دخی بر ساعت قدر اوشومکسیرین یاقوب دیکتله لیدر .

قادیلر مزك صباحدن آقشامه قدر حمامده قالوب کویا بردها کیرلغیه چکلمش کی اون بش باش صابونله بیقانه لیرنه قارشی تاشقاندی تکرار ایدردز . و هیچ اولمازسه عالمه ریسلر نيك نصایح لازمه ده بولغله لری لزومی اخطار دن کندیمیزی اله میز .

حمامه صبیق کیمسه لازم کئیلر اخناق کرو هیدر . حاللر ، کومورجیلر ، دیرجیلر ، طاشجیلر ، قصابلر ، یویاجیلر ، حاللار و سارهدر . بونلره ایچون حمام باره سی اهنولشدیر یلرک تشویقاندی بولمسه نه ای اولور . ش . مفومی

سیاحت

سیریا سیاحتی خاطر استندن [۱]

« طومق » شهرندن « ابرقوچق » شهرینه سیاحت

سیریا قطعه سینده تزه ایچون بر سیاحت اجراسی نه قدر لطیف بر شی اولدینی حقدنه بر فکر صحیح اعطا اتمک مشکلدیر . انسان بر حد معیندن خارج اوله رق هر نه شیده بر عظمت کورسه وهله بو عظمتک درجه سنی تعیین ایدمیز . از جمله بحث اعدادده « بیلار » ، « تربیلار » کی یك عظیم مقادیرک اهمیتی . بونلرک یك میلیارد و بر میلیون میلیارد معادل اولدینی کندیمسه بیان ایدله . دیکه تامایله تقدیر ایدمیز . بارکیر سوار اوله رق ویا

اقالیم ومواسم خارده سیرین حماملر ایلیق حماملره ترجیح ایدیلر . مالک معتدله نك قیش و بهار موسلر نه ایه ایلیق حمام سیرینه مرجمدر .

کوچوک چوچوقلری دایما ایلیق حمامده بیقامیلیدر . اختیارلر کذلک سیرین و خار حماملردن صرف نظرله هر وقت ایلیق حمامه کتیلیدر . مدت استحمام قبضه و آرمه لرندکی فاصله اوزون اولمیدر .

قادیلر دخی صوغوق موسلرده ایلیق حمامدن باشقهمنه رغبت ایلهمه میلیدر . مالک و موسم باردهده حمام حارک لزومی ناقابل انکاردر .

۴۰ : حرارت برودندن اویوشمش قالمش اولان قوه حیاتییه تنبیه و تنج و مرکز طوبیلاقمش اولان دمی خارجه چکدرک دوران دمی تنظیم ایدر و آهنگ حیانه خدمت اتمش اولور .

فقط کوچوک چوچوقلر ، اختیارلر ، مزاج عصبی و دمیویه مالک کیمسه لر حمام حاردن اوزاق طور میلیدر . آنلره هیچ الورمیز . بوکا دقت ایتمین اختیارلرک تراکم دم دماغی ، سکتیه قلبیه ، زف دماغی ایله بونلرک نتیجه سی اولان ایجه وموت لچانییه دوجار اولدقلری هر آن نظر تأسفله کورولور . چوچوقلر ایسه بایقناق ایله عدم تحمللری چابوق کوستر بر عصبی و دمیویلر دخی کوژ قارارمه سی ، باش دوعه سی ، قولاق چینلامه سی ایله طیشاری قیرلار . حمام حاره کیدن قادیلر اکثریا باش آغریسله خانه لرینه عودت و بر قاج کون یا ناقلرندی استراحته مجبور اولورلر .

مزاجی لفسانی و امراض صدریه . قلبیه مبتلی کیمسه لرله خسته لکدن یکی قالمش ذوات حمام حاره کیمک دکل کیمکی بیله عقللرینه کتیرمه میلیدر . الحاصل حمام اولنر ایچون یك قادر .

استحمام قواعدی — بورایه قدرکی ایضا حالندن دخی آکلاشیله جفی اوزره سیرین حمامه هفته ده بر ویا بر قاج کره . ایلیق حمامه اون بش بکرمی کونده بر دفعه ،

[۱] فرانسه رسائل فیه سندن برده بوغوشوان ایله درج ایدلکده اولان مقالات متناهدن ترجمه ایدلشدیر . مقالات مذکوردهن بویله شایان مطالعه شیلره تصادف ایدلدیجه غزیه مره دخی بالترجه درج ایدلک مقرردر .